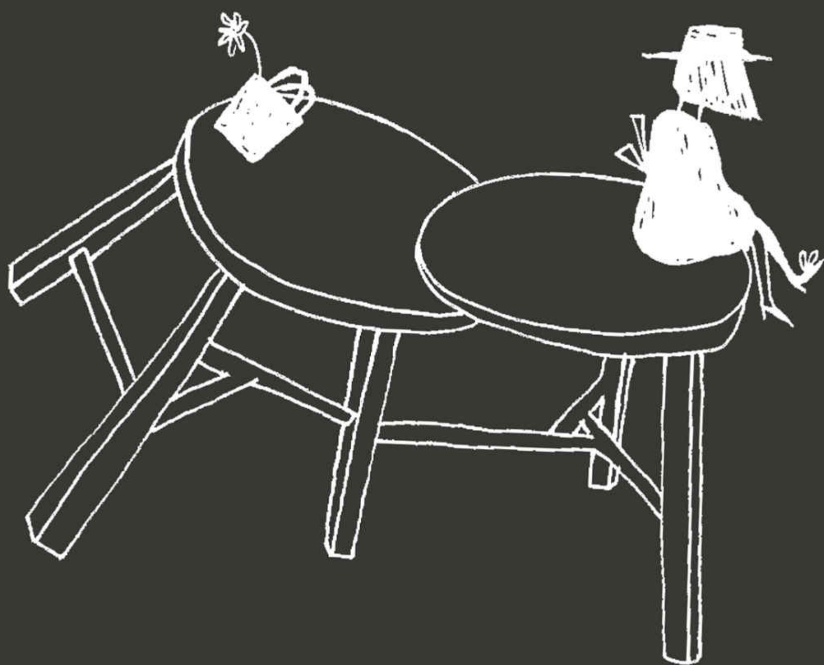
直面真实，是改变的第一步

所以，一切都是童年的错吗？

KnowYourself 主创们 著



江西人民出版社
JIANGXI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

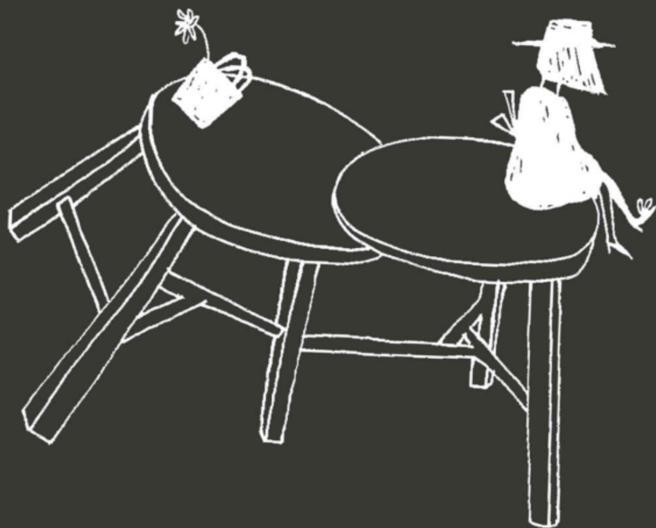
VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

直面真实，是改变的第一步

所以，一切都是童年的错吗？

KnowYourself主创们 著



江西人民出版社
JIANGXI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

目录 Contents

扉页
Chapter 1 认识家庭：原生家庭是如何影响我们的？

是什么决定了你在感情中的表现？
“妈宝”男是怎么形成的？
父亲如何影响了我们的一生？
机能不全的家庭，会如何影响身在其中的你？
为什么说原生家庭不是决定你的唯一因素？
一个人要如何才能走向独立？

Chapter 2 认识自己：个性背后是怎样的心理成因？

这3种类型的完美主义者，是你吗？
为什么自负可能是自卑的一种伪装？
我们为什么不愿意谈论自己的真实感受？
什么是内向者专属的“社交宿醉”？
为什么有些人比大多数人更敏感？
明知自律有益，为什么总是做不到？
如何提高对不确定的容忍度？
你为什么总是感到空虚？
你有“彼得·潘综合征”吗？
为什么说有些付出是“过度”的？
如何更科学地拒绝别人？
人格是可以被改变的吗？
我们应该如何看待失败与遗憾？
为什么说我们应当主动选择脆弱？
如何过上更高效的人生？
女性为何很难只属于自己？

Chapter 3 认识伴侣：恋爱关系中有怎样的心理机制？

真的存在一个“对”的人吗？
被伴侣情感忽视怎么办？
你有没有经历过这4种高压型控制？
这4种背叛，你经历过哪一种？

分手后，应不应该迅速开始新恋情？
为什么会无法对前任释怀？
当恐惧婚姻时，你在恐惧什么？

后记：KnowYourself主创们mini访谈

所以，
一切都是童年的错吗？

KnowYourself 主创们 著

江西人民出版社
JIANGXI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（ＣＩＰ）数据
所以，一切都是童年的错吗？／ KnowYourself 主创们著. -- 南昌：江西人民出版社, 2016.7
ISBN 978-7-210-08547-8
I . ①所… II . ① K… III . ①青年心理学 - 通俗读物 IV . ① B844.2-49
中国版本图书馆CIP 数据核字(2016) 第131613号

所以，一切都是童年的错吗？
KnowYourself 主创们 著

责任编辑 王华 魏如祥
出版发行 江西人民出版社
印刷 河北鹏润印刷有限公司
版次 2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷
开本 880 毫米×1230 毫米 1/32
印张 10.25
印数 12000 字数 04千字
书号 ISBN 978-7-210-08547-8
定价 42.00元

赣版权登字**—01—2016—364**
版权所有 侵权必究

Chapter 1
认识家庭：原生家庭是如何影响我们的？

是什么决定了你在感情中的表现？

有些人在亲密关系中总是容易感到不安、焦虑，渴望对方的一举一动都在自己的掌控之中；有些人却恐惧与伴侣过度亲密，希望凡事都能独自解决；还有一些人能够与伴侣相互支持，在需要的时候接受对方的帮助，也能与对方彼此独立，不过度依赖伴侣。

心理学家们认为，伴侣之间的这些互动模式，事实上是人们对早年与照顾者（主要是父母）之间互动模式的一种“投射”。也就是说，在婴幼儿时期，我们与父母之间形成的对彼此的信任与爱的表达方式，成为了我们成年之后处理亲密关系的一种“框架”。

在这种框架中，我们会不自觉地用自己熟悉的、令自己感到安全的方式，我们与父母原有的互动方式，来与伴侣相处。比如，在儿时为了应对忽冷忽热的父母，我们会变得紧张焦虑、渴望控制对方，在成年之后，我们也会继续以这种焦虑、渴望控制的方式与亲密关系的伴侣相处。

不仅如此，由于这个框架的存在，我们还总会不自觉地被特定的人所吸引。比如，童年时期，父母对自己忽冷忽热的人，往往在成年之后也会不自觉地被对自己忽冷忽热的人所吸引，尽管他们对对方的忽冷忽热感到不安，但这种熟悉的焦虑感又会让他们感到安全，这也是为什么有些人会觉得自己总是不断与不同的伴侣陷入“相似”的纠葛之中的原因。

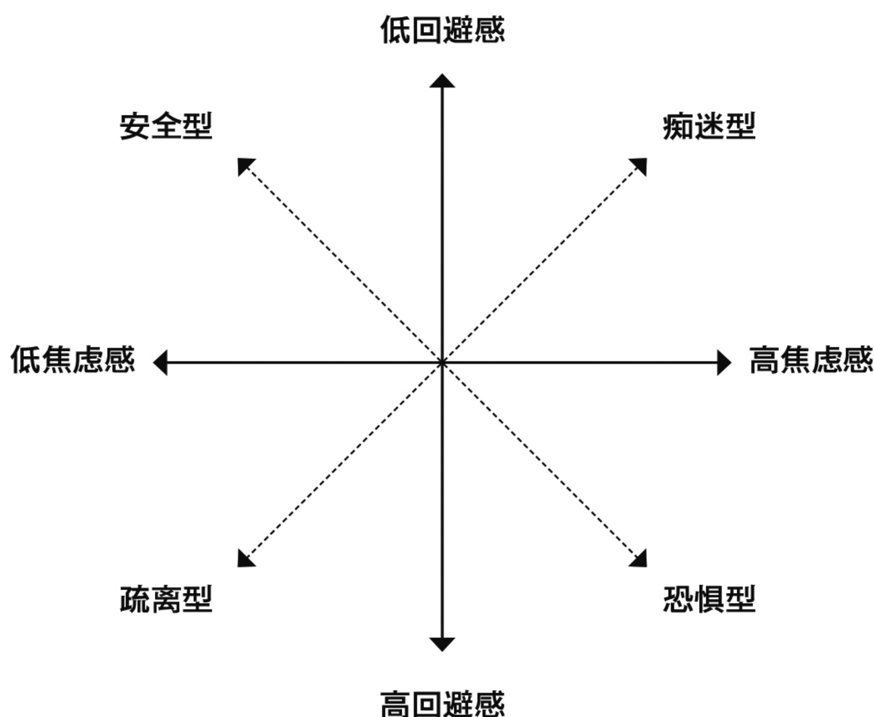
那么，这种“框架”与投射机制的存在，是否意味着我们终究只能不断重复童年的经验，即便那可能是令自己感到痛苦的？我们是否有能力去改变或者调整既有的“框架”呢？

我们先来了解一下，这个框架究竟是什么？

依恋类型：自幼形成的影响亲密关系的“框架”

其实，从人们幼年时与父母互动中形成，并影响成年后亲密关系的“框架”，又被称为人与人之间的“依恋”，指的是关系中双方的情感联结，以及在这种联结中所反映出的彼此的信任与安全感。

英国心理学家基姆·巴塞洛缪（Kim Bartholomew）在前人的基础上，根据人们在关系中的焦虑程度与对关系的回避程度，将成年人之间的“依恋”划分为了四种不同的类型，分别为：安全型、痴迷型、疏离—回避型和恐惧—回避型。



安全型

安全型依恋的人，在关系中能够适度依赖伴侣，也尊重彼此的独立性去探索更大的世界。他们不会过分担心失去对方，也不会惧怕向对方做出承诺。他们通常能有效地与伴侣沟通自己的感受与需求，也能够及时回应对方的需求。因而，安全型依恋被认为是“最理想”“最健康”的依恋类型。

举一个简单的例子，当安全型的人遇到伴侣未接听自己电话的情况时，他们通常会想：“啊，那Ta应该在忙，过会儿再联系Ta吧。”

痴迷型

痴迷型依恋的人，总是表现出一种“情感上的饥渴”，以及对依赖和承诺的强烈渴望。他们常常过度担心自己会失去对方，也害怕当自己需要的时候，对方不在身边或不能及时回应，因此他们总希望能时刻掌握对方的去向、和谁在一起、在做什么等。他们无法真正相信伴侣是爱着自己的，也常常需要在关系中反复确认这件事。

在上文的例子中，遇到未接电话的伴侣，痴迷型的人可能就会怀疑“Ta是不是不爱我了”，也会夺命连环call，直到对方接到电话并答复自己。

恐惧型

恐惧型的人一方面总是担心被伴侣抛弃、被拒绝（认为自己不够好），但另一方面却在感到这种焦虑和不安的时候，不是直接表达而是变得疏远和冷漠（其他情绪的表达因为羞耻感的存在而被抑制）。于是，在亲密关系中，他们常常容易陷入戏剧化的、大起大落的、分分合合的关系中。

对于未接电话的伴侣，“恐惧型”的人虽然也会像痴迷型的人一样立马怀疑对方，但他们却不动声色，甚至开始疏远对方。而当伴侣回电时，他们会表现得很冷漠，即使被问及是否生气的时候，也立马会矢口否认。

疏离型

疏离型的人通常既不向伴侣表达自己的情感，也不希望伴侣对自己产生情感上的依赖或向自己寻求安慰。他们甚至不会花太多时间去关心彼此关系的进展，更不会担心被抛弃。他们常被伴侣认为是不坦诚的、难以亲近的，也更容易陷入一种“假性亲密关系”。

疏离型的人对于伴侣不接电话，则抱持一种无所谓的态度。若他们发现伴侣经常性不接自己电话时，他们不会怀疑对方忽视自己，而是会怀疑对方是不是在试图以此操控自己、博取关注，于是很可能再也不主动联系对方。

哪些因素影响了人们依恋类型的形成呢？

研究者们认为，人们儿时的照顾者如何对待自己，是其成年之后依恋类型形成的关键因素。

> 安全型。若父母在孩子年幼时能够一以贯之、及时有效地回应孩子的需求，那么孩子在成年之后会更少对亲密关系感到焦虑，也不排斥与人保持亲密，即更可能成为“安全型依恋”的人。
>
> 痴迷型。在儿时偶尔得到父母对自己需求的回应的人，会逐渐发展为“痴迷型依恋者”。父母时而满足他们的需求，时而又对他们的需求熟视无睹，于是，他们便会对父母是否在身边，什么时候会回应自己的需求感到焦虑，十分渴望父母能时时刻刻满足自己的需求、亲近自己，也害怕被抛弃和忽视。
>
> 恐惧型。通常，在童年时期始终都得不到父母的回应，总是被忽视和冷落的人，就会发展出害怕与人亲近、回避亲密的特点。而这其中，将这种经历以“羞耻”的感受记忆下来——认为是自己不够好、不值得被好好对待，才会被忽视的人，在成年之后，便会成

为“恐惧型”依恋者。他们一方面总是担心被伴侣抛弃或拒绝，但感到焦虑和不安的时候，不直接表达，而是变得疏远和冷漠。

疏离型。而还有一些同样遭到父母冷落和忽视的人，则将这段经历以“愤怒”的感受记忆下来——认为是因为父母不够好，自己才遭到忽视的。并且他们还在成长过程中，彻底抑制了这种情绪的产生，凸显出自己的独立、无所谓。渐渐地，他们在意识层面彻底“封锁”了这些感受。即他们的防御机制不是在体会到感受之后才发挥作用的，而是在此之前就彻底抑制了以至于自己根本感受不到。

成年之后，依恋类型仍可以被改变吗？

不难看出，受到童年与父母之间关系的影响，除了安全型依恋的人之外，其他依恋类型的人都在亲密关系中无法真正地信任伴侣，也无法对彼此的关系感到安全。他们会因为害怕失去而或者变得过度依赖或者过分疏远。

而这是否意味着，我们永远无法摆脱“不安全”的童年给我们带来的不安全感了呢？

答案是否定的。

从业四十年的美国心理咨询师、畅销书《养育一个安全的孩子》（Raising a Secure Child）的作者肯特·霍夫曼（Kent Hoffman）指出，“人们不必非得在童年与父母拥有一段安全的依恋关系，才能在成年之后拥有一段令自己感到安全的亲密关系”。

不同于早年心理学界认为的“人们的依恋类型只属于某一种特定的类型且在成年之后会变得相对稳定”，如今，越来越多的研究者认为，每个人的依恋类型可能不是绝对唯一的，也可能是变化的。

研究者们认为，人的依恋类型，可能是处于“焦虑”与“回避”两个维度

所建立的坐标轴上的某一个点，也就是说，有些人可能并不属于某一种特定的依恋类型，而可能是两种不同类型的交叉。比如，有些人焦虑感较高，但回避感适中，那么 Ta 很有可能是“痴迷型”且“恐惧—回避型”依恋的人。

而这也意味着，当每个人情感与成长经历发生变化，我们自身所感受到的焦虑与回避感就可能发生变化，因此，依恋类型也就可能随之发生变化。

2001年，美国学者安·鲁沃洛（Ann Ruvolo）等人对301对伴侣的恋爱过程进行了跟踪研究。被试者的依恋类型与冲突回避水平的首次评估之后的5个月，被试者们被要求报告关系的现状并重新评估他们的依恋类型。结果发现，经历了关系的破裂或分手后，被试者们，不论男女，都会更偏向不安全型；而经历了复合的人，则会更偏向安全型。值得注意的是，该研究并没有证明“复合”与“安全型依恋”之间存在因果关系，而只是相关关系。它只证明了依恋关系可能随个人经历发生变化，但并不能说明经历了复合的关系一定更有利于形成安全型依恋。

此外，近年来，也开始有心理学家提出，存在一种“获取的安全”，即那些在早年与父母的互动中未能形成安全型依恋的人，成年之后通过自身的努力，也能逐渐形成一种安全型依恋。

不仅如此，最新的研究还发现，那些经过努力获取安全的人与那些从小就是安全型依恋的人，在亲密关系中的满意度相差无几。

依恋类型如何改变？

有研究发现，那些更相信依恋类型可以在成年之后被改变的、以弹性视角看待自我的人，通常更有可能经过自身努力去获取安全。因此，在做出改变之前，你需要认识到，人的依恋类型并不是绝对的，也不是一成不变的。

1.认识自己的依恋类型

在做出改变时，首先，你需要认识自己属于哪一种，或者是哪几种依恋类型的交叉。这并不是为了给自己贴标签，而是为了让你更好地了解过去的经历与依恋类型是如何影响着自己与他人的互动，影响着自己的生活的。这能更好地帮助你找到自己某些行为的解释，帮助你更好地接纳和理解自己。

2.保持自我检查

你需要在日常生活中随时警醒，保持自我检查。它是建立在对自身依恋类型的理解的基础上，帮助你发现自己对于“依恋”及“亲密关系”的具体需求。比如，你需要去发现自己连续不停地给对方打电话，是在“反复要求对方确认对自己的爱”。只有在明确自己需求的前提下，你才能有的放矢地做出调整。

值得注意的是，在这种自我检查的过程中，你需要对自己有足够的“自我关怀”，自我检查并不是一种自我批评。比如，当你看到自己“需要反复确认伴侣对自己的爱”的需求时，你可以对自己说，“没关系，这个需求的存在是因为我在过去没有得到过足够的关心，而这并不是我的错”。

3.有意识地、主动地学习更好的相处方式

目前，“找一个安全型或者比自己在依恋模式上更安全的人开始一段亲密关系”和“找到一个足够好的咨询师进行心理咨询”，被普遍认为是帮助人们学习更好的相处方式，获取安全的两种切实可行的方式。

a.与一个依恋模式更安全的人，谈一段长期稳定的恋爱

首先你需要找到一个安全型依恋的人并与Ta建立关系，其次，维持一段长久稳定的亲密关系。这个过程有两个关键：1）学会分辨对方的依恋

类型；2）真诚地表达你的需求。

与了解自己的依恋类型同样重要的是，你需要了解对方的依恋类型。以下一些问题可以帮助你识别对方是否是一个“安全型依恋”的人：

- Ta是不是常常给我一些模糊的信号，好像喜欢又好像不喜欢我？
- Ta是不是过快地说出一些未来两个人亲密的安排？
- Ta过去是不是一直很难有长期稳定的亲密关系？

如果你对于以上问题的回答，有任何一个是肯定的，那么，Ta很可能不是那个“安全”的人。

此外，你需要真诚地表达需求。有人也许在交往的初期习惯隐瞒自己的真实需求和感受，生怕对方会因此离开，然而这种担心恰恰会因为隐瞒而噩梦成真。一旦交往深入，当彼此的了解加深，对方可能会产生一种被欺骗的感觉，反而更可能使两个人的关系万劫不复。所以，倒不如在关系的开始就与对方就彼此的需求沟通清楚。

一个在依恋类型上更安全的伴侣，能够为你示范：一个对亲密关系感到安全和对伴侣感到信任的人，是如何看待世界及理解他人的。在Ta长期的影响下，最理想的结果是你能逐渐习得一种视角，你在和所爱的人的互动中，能够实时意识到自己的举动有没有受到过去的影响，是怎样的影响，从而避免在关系中重复和强化旧有的互动模式。同时，你能知道更好的互动方式是怎样的，并能够模仿和尝试。

比如，安全型的伴侣会认为，对方不接电话是因为对方可能在忙，便耐心等待对方的回电。而你可能会发现自己在相同的情况中，往往认为对方是不够重视自己，然后坐立难安。但在这样的伴侣身边，因为看到对方的反应，你慢慢开始有意识地尝试模仿Ta的处理方式——认为对方只是在忙碌中而耐心等待回电。

尽管，这一开始可能仍会让你感到不安，但不同于以往，此时的你已经能开始了解，这种不安是自己在学习信任的过程中必须经历的，并且学

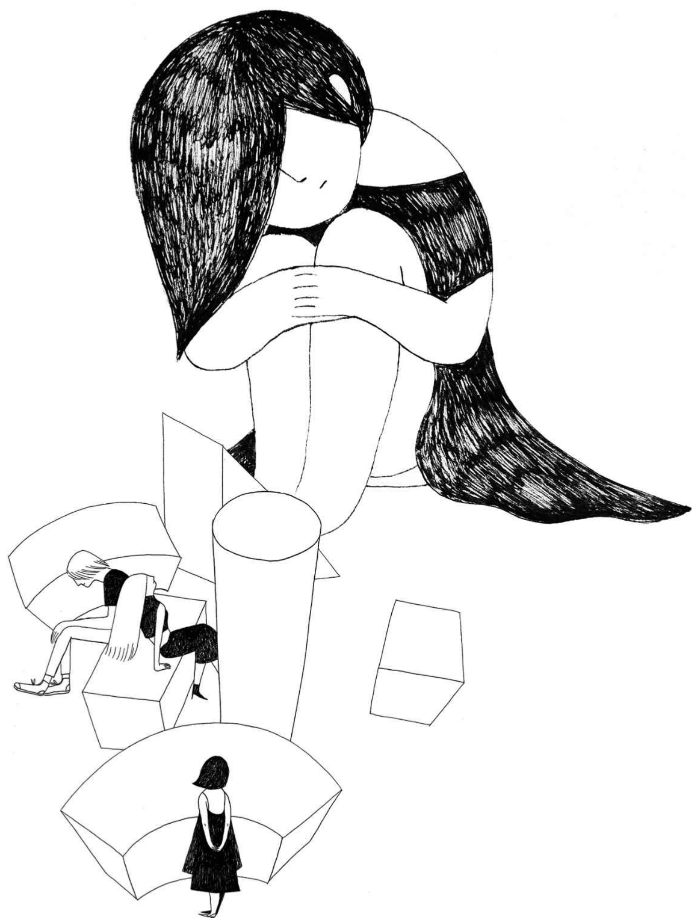
着去相信对方。经过几次尝试之后，你会变得更不容易因为“对方不接电话”而感到惶恐不安。

b.找一个足够好的心理咨询师，做定期的心理咨询

这主要是因为，好的心理咨询关系本身就是一种安全的、好的依恋关系的“模板”。在这种安全的关系中，你会有机会体会到关系中的安全与信任，并习得好的沟通方式。同时，咨询师也能够协助你不断地做“自我检查”，识别和了解你的需求，以及那些令你感到不安的情形。

更重要的是，在咨询关系中，你可以有机会完整地讲述自己的过去，在咨询师的帮助下不带批判地理解过去的经历是如何影响你和你的亲密关系的，接纳当下的自己。此外，咨询师还能够帮助你学会一些应对不安全感、焦虑感或恐惧感的技巧，帮助你学会控制自己不在冲动之下做出有损彼此关系的事。

这样，你便获得了一个对自我的全新的理解：一个习得了新的应对技能的自己，一个接纳了过去的自己，一个能够与他人亲近的、愿意去相信他人的自己。



“妈宝”男是怎么形成的？

母亲过多参与到亲密关系里，是一种婚姻、恋爱关系中常见的问题。我们想和大家聊一聊，什么是健康与不健康的母子关系，以及母子关系又是如何影响儿子成年后的情绪、行为、亲密关系的。

“恋母情结”从何而来？

其实，从心理学的角度看，母子之间复杂的情感纠葛似乎是注定的。

每一个个体最初与他人的情感联结，都发生在与Ta的主要照顾者之间，而绝大多数情况下，这个照顾者都是母亲。而随着性心理的发展，个体产生了一种特殊的恋父/母情结，即俄狄浦斯情结。

“俄狄浦斯情结”由弗洛伊德在1897年第一次提出，指的就是在3～6岁，即性心理发展的前生殖器期，人们对于“相异性别”家长的性欲望，及对“相同性别”家长的仇恨和恐惧的一种复杂情结。

也就是说，儿子对母亲的渴望和强烈情感，是个体在发展过程中普遍要经历的过程。在这个过程中，儿子会想要取代父亲来占有母亲，并对父亲感到嫉妒和仇恨，但又因为父亲比自己强大而感到恐惧。

这种性欲望会随着个体的发展而转化。儿子会逐渐把父亲当作精神和理想的认同对象。并且，那种对母亲的强烈的性渴望会被个体抛弃，并升华为对母亲的一种普遍意义上的爱。

什么是健康/不健康的母子关系？

随着儿子的成长，母亲和儿子之间的关系会形成不同的走向：有的发展出健康、安全的依恋，有的则发展成为不健康的依恋。

1.健康的母子关系

母子之间的安全依恋，就是一种健康的母子关系。在这类关系中，母亲会在情感上支持儿子，既能包容他的敏感和脆弱，也能看到他的独立和坚强。

母子之间的安全依恋其实与母女之间的类似。英国心理学家约翰·鲍比（John　Bowlby）认为，母亲是否充满爱，能否及时给予孩子情感的回应，都意味着孩子在探索外面的世界时是否拥有坚强的后盾。她会让孩子相信，无论遭遇什么，Ta都总是可以回到这个安全的港湾，并获得支持和肯定，而这种安全依恋的“标准”并不会因为孩子的性别而有所改变。

但同时，健康的依恋不需要死死抓住对方，孩子会在母亲的鼓励下离开母亲，走向更大的世界，展开新的亲密关系，形成新的核心家庭。

2.不健康的母子关系

而不健康的母子关系，指的就是母子之间的非安全型依恋。这其中，包括母子之间“痴迷型”的依恋关系，还包含了母子之间“回避型”的依恋关系。

痴迷型母子依恋，会形成现在人们口中的“妈宝”男。“妈宝”在英文里也有一个对应的词组“mama’s boy”，在中英文的语境里，指的都是在一个本该独立的年纪，仍与母亲有过度的依恋与情感联结的儿子。我们在生活中，仍然会看到有些成熟个体在与他们的母亲相处时，表现得十分依赖或亲密无间。如果一个成年男人有以下这些表现，那么他可能就是一个对母亲有着痴迷型依恋的“妈宝男”：

- 别人不可以说有关他母亲的任何一点不好；
- 他的母亲不可能有任何事是做得不对的；
- 他无法对母亲说“不”；
- 他无论如何也不会与母亲有任何冲突，但和你的冲突就可以有；
- 一旦你和他母亲之间有任何的矛盾，你能明显感觉到，他总是袒护他母亲。

而“妈宝”的反面，则是母子之间回避型依恋的形成。很多母亲会认为，要避免养出一个“妈宝男”，避免他长大后太女性化，就应该尽量避免和儿子之间的情感联结。她们认为如果是女儿，可以有更多肢体接触，即便是儿童时期，也会有这种区分。她们会回避表现出对儿子的“疼爱”，而用要求、纪律等方式表达爱，因为大多数时候，社会似乎只能接受“爸爸的宝贝女儿”，而不是“妈妈的宝贝儿子”。

这会反过来导致儿子和母亲格外疏远，儿子内心深处可能会觉得自己不被爱，尤其无法被女性所爱。他没有从母亲身上学会如何和异性形成真正亲密的联结。很多长大后“情绪无能”的男性，都有类似这样的经历。

3.健康/不健康母子关系的不同表现

健康或不健康的母子关系主要表现在以下3组对比：

a.义务vs选择

在健康的母子关系中，儿子对于母亲的要求是可以有选择性地接受的。例如，当母亲想要见面而儿子已经有固定安排的时候，他可以和妈妈再商量约定一个其他的见面时间。在不健康的母子关系中，儿子会认为母亲要求的优先级应当在所有事情之上，并且自己有义务对她“百依百顺”。

b.恐惧vs坦诚

健康关系中的母子相处，双方是更为坦诚，而非小心翼翼的。因为儿子知道彼此间的真诚交流比虚假敷衍更重要，他可以表达自己内心的真实想法，即使那可能会让母亲一时不快。在不健康关系中，儿子则会很害怕自己所说的任何一句话会让母亲生气或失望，而变得诚惶诚恐。

c.厌烦vs幸福

对于处在健康关系中的母子而言，双方相处的时间虽然随着儿子的长大而逐渐减少，但他们仍然很珍惜共处的时间，也仍会互相关心，觉得这是一种幸福。相反，在不健康的母子关系中，有可能儿子会逃避或者甚至对母亲感到厌烦，在生活中刻意避免与母亲的相处、谈话，把她最平常的关心也当作是负累或操控。

不健康的母子关系如何影响成年后的儿子？

在儿童和青少年时期，母亲可以说是大多数人成长的重要人物。母亲与儿子的关系，对个体自我发展、行为与情绪，以及与他人的关系都有着重要的影响。

1.痴迷型母子关系的影响

a.对自我认知的影响

在俄狄浦斯情结中，我们提到随着个体的成熟，男性会逐渐将父亲作为自身认同的理想对象，而逐渐发展出男性化的性别气质。但如果个体与母亲之间有过度痴迷和依赖的关系，他们则更倾向于认同母亲身上的女性气质。由于现存社会性别的不平等和刻板印象，大多数时候，女性气质被定义为更温柔、更需要被照顾、力量感的削弱等。

也同样是因为社会往往规定了男人该是什么样子，女人该是什么样

子，这样有着社会定义中“另一个性别的气质”的男性往往在成长的过程中受到不公平的评价和对待。

当然，影响不完全是负面的。也有一些这样的男性在长大后对性别刻板印象有更多的反思，他们的情绪情感能力更强。

此外，英国学者彼得·库柏（Peter Cooper）等人的大样本研究发现，越亲密（痴迷）的母子关系，儿子对于自己与“男性”之间相似性的认同越低，即越不认为自己身上具备男性气质。然而库柏等人也发现，母亲的回避也并不会让儿子对自己“男性”的身份更认同、更满意。

b.对亲密关系的影响

痴迷型的母子关系也可能影响儿子与另一半的关系。

首先，痴迷型的母子关系中，儿子与母亲的边界不清晰，就有可能使得母亲认为她可以直接干涉甚至控制儿子与另一半关系的发展。我们也常听说有人因为妈妈不同意、不满意，就断然与女友/妻子分手的例子。

其次，痴迷型的母子关系可能导致伴侣与母亲之间陷入如何“分享这位男性”的问题。对于儿子而言，他的另一半需要与母亲共享自己的时间和精力。不仅如此，他还会常常把大部分时间花在陪伴母亲上，把大部分精力花在维护母亲上，这就很容易造成女友 / 妻子与母亲之间的嫉妒、愤怒和矛盾。

最后，母亲对于儿子生活的过度参与和保护，也会影响他对另一半的角色期待。他可能会把母亲为自己所做的一切当作范本，来要求亲密关系中的另一半。一旦他认为对方做得不如自己的妈妈，他就会以一种“同样是女人，为什么我妈能做到，你就不能”的态度来指责对方。

2.回避型母子关系的影响

很多母亲误以为，在儿子小时候通过严苛的教育让他尽早独立，或鼓

励他做符合社会对男性角色期待的事，有利于儿子成年后更好地融入社会。殊不知，这往往也有可能会造成负面的影响。

a.对自我认知的影响

多项研究发现，回避型的母子关系与个体的低自尊感、缺乏积极的自我认知有关。母亲对孩子的回避，或过早鼓励独立，会被个体误认为自己是不值得被爱的。

母亲的回避会让个体产生一种被抛弃的感觉，从而使其对自我整体的满意度降低。库柏等人也发现，母亲的回避并不会让儿子对自己“男性”的身份更认同、更满意。

b.对行为与情绪的影响

与母亲之间回避的关系，与孩子今后过激的、有敌意的行为有关。研究发现，回避关系中的个体更容易在学校里大吵大闹、与同学打斗，或做出不遵守规章制度的行为，甚至在成年后做出一些反社会的行为。

安全型的母子关系对于儿子情商的培养很有好处。母亲鼓励孩子感受并表达情绪，在母子关系中做出示范，儿子会练习这样的感受和表达。但回避型母子关系中的母亲通常强调让个体做出符合社会期待的行为，不主张情绪的表达，例如，“男孩子嘛，整天把不高兴挂在嘴边，多娘娘腔啊！”而这也影响了个体情绪流动性的发展（关于“情绪流动性”，可翻至本书P092了解更多）。

因此，回避型母子依恋的个体，在成年后遇到外界的挑战时，更倾向于在肢体上给予对方正面的回击，并认为自己应该无时无刻都表现得很强势很 man，责任也都应由自己一力承担。

c.对亲密关系的影响

回避型的母子关系也会影响个体的亲密关系。他们一方面可能会避免与他人太过亲密，而另一方面又可能难以信任或依赖他人，不相信对方能够及时回应自己或在需要的时候出现，在关系中表现得缺乏安全感。研究发现，这类人在解决亲密关系中的矛盾时，感受到了更多的负面情绪。

当然，痴迷或回避，这两类不健康的母子关系对于个体的影响并不是绝对割裂的。例如，痴迷型母子关系中的儿子，也有可能为了保护母亲，而发展出他认为的具有男子气概的、充满侵略性的行为和处事方法。

和世界上所有的他人一样，你与母亲之间也应该有清晰的边界。她的需求，不等于你的需求，也并不总是比你的需求重要。当发现母亲侵犯到自己的边界时，同样可以沟通和拒绝。而对于过于疏远的母子关系，长大之后的你，也有力量、有选择重新认识、走进母亲，重新和母亲“相爱”。

如果你和母亲之间的依恋关系并不安全，你首先需要知道这并不完全是你或她的错，改变不健康的关系是你和她都需要努力的事。

另外你要明白，真正意义上的孝顺并不是道德绑架，在与母亲的互动中，你可以真诚地表达自己的观点和看法，而你也同样需要尊重她表达观点的权利。你们首先是两个人，尤其是成年后，你们首先是两个同样有着独立意志、自主决定权、平等的成年人。向母亲诚实地表达与她不一样的想法，其实比隐瞒，是一种更高层次的信任——你相信她有可能倾听你，尊重你，理解你——这种信任正是你爱她的表现。

父亲如何影响了我们的一生？

我们为什么不能做朋友呢／你坐在我的对面／眉头紧锁／锁住我的童年／我爱你如昔／我得走了／我想顺便带走你所有的病

你别说了／我不会让你看我的诗／不会对你说我的事／甚至不会让你发现／我谈恋爱时／遗留的蛛丝马迹

我亲爱的父亲／我知道这多少有些像你／我真的要走了／我爱你如昔

——崔恕《父亲》

十几年前的第一部《海底总动员》给很多人留下了深刻的印象。那是一个父亲寻找孩子的故事：对儿子过度保护的小丑鱼玛林和有点嫌弃爸爸胆小的儿子尼莫，在茫茫大海中走失了，在彼此寻找的过程中，也加深了对互相的了解。

让我们来聊聊父性。

什么是“父性”？

1.生理与社会意义中的父性

成为母亲会给一个女性带来生理上的改变已经不是什么新鲜的知识，但其实，一个男人成为父亲的过程中，也会发生荷尔蒙的巨变。

以色列学者鲁斯·费德曼（Ruth　Feldman）对同居的夫妇展开研究，他发现在孩子刚出生的几周，和孩子出生6个月后，父母各自的催产素的

水平都在持续提高，且父亲和母亲的增长是同步的。研究者认为是抚养孩子的过程和一系列与孩子的互动产生了这种激素。催产素被称为“爱的荷尔蒙”，它能够减少焦虑，唤起平静、满足的心情和安全感，增加信任，减少恐惧。催产素与成人间的爱情、母亲与孩子的联结都呈正相关。当我们拥抱、亲吻、达到性高潮时，催产素水平都会提升。

从社会意义上说，当一个人进入父亲的身份时，他也就选择了进入一段与孩子的关系，承担起了孩子父亲的角色。

19世纪以前，父亲这一角色更多作为至高无上的一家之长，以及家中的道德教育者而存在，他的作用是为家庭做出决策，并确保孩子能够发展出恰当的价值观。工业革命之后，父亲的道德角色被削弱，取而代之的是家庭的物质供养者、经济支柱，以及性别角色模范。到20世纪70年代，“作为照料者的父亲”的角色才被提出，父亲对孩子生活的参与的重要性也进入了心理学研究的范围。

从这一演变中我们不难看出，父性所包含的角色身份不是单一的，它是多方面共存的。每个个体在承担这些父性角色身份时的情况也会各不相同，有的父亲可能更多扮演照料者的角色但比较少扮演一家之长的角色，有的可能很大程度上是经济支柱却很少扮演照料者。

“在我们的社会和文化中，一直以来都更重视母亲作为照料者的角色，而将父亲的角色简化了。”美国心理学家迈克尔·兰姆（Michael Lamb）说，实际上，父亲的角色是多维而复杂的，它拥有更丰富的含义，不仅是孩子的供养者、引领者和性别榜样，也是孩子生活的参与者，承担着对孩子进行养育、沟通、支持、鼓励、回应的责任；父亲在家庭中的状态也不仅只有“父亲缺失”和“父亲在场”两种，正如前文所说，父亲可能在一些角色上在场，而在另一些角色上缺席。父亲在孩子各个方面的参与都会深刻影响他的成长进程。

本文要探讨的“父性”，更多是社会意义上的父性。

2.父亲与孩子：带来“激活”的关系

长期以来，依恋理论也更多地强调母亲与孩子的依恋关系，而不是父亲的作用。然而，兰姆发现，在婴儿出生的第一年，对父亲和母亲的依恋几乎是同时出现的，尽管大多数孩子会对母亲表现出偏爱，分离焦虑也更多地出现在与母亲分离的时候。而在第二年里，女孩对父亲和母亲的依恋已经没有明显的倾向性，但男孩会对与父亲的交流表现出明确的偏好来。

加拿大学者丹尼尔·帕克特（Daniel Paquette）认为，可以用一个更贴切的词来形容父亲与孩子之间的依恋关系，即“激活”的关系。他认为，母亲和孩子之间的关系，更多在于抚慰和使孩子平静下来。而父亲和孩子的关系则在引领孩子走向世界的部分更为突出。良好的父子/父女关系会帮助孩子获得这些需求的满足：被刺激和唤起情绪，感到惊奇，超越极限，勇于面对危险，抗压能力强，在陌生的环境中无所畏惧，敢于独立生存。

父亲与孩子之间形成这种“激活”关系的主要方式，是通过肢体游戏。美国儿科专家科泰尔川克·密尔顿（Kotelchuck Milton）在1975年的调查中发现，在与孩子的互动中，父亲会把75%的时间用在和孩子游戏性的互动上，25%的时间用于照料性的互动上；而母亲与孩子照料性的互动和游戏性互动的时间各占50%，母亲与孩子的游戏也更多的是认知游戏，而非肢体游戏。

孩子出生第二年后，到上小学前，高频次的肢体游戏是孩子和父亲之间建立起联结的最好方式。丹尼尔·帕克特认为，在所有的游戏形式中，“打闹游戏”能够有效地提升孩子的责任心、自信心和竞争力，尤其是在父亲和儿子的关系中。与女儿相比，在游戏过程中，父亲往往会给儿子设置更困难的情境，玩输了付出更大的代价，游戏的过程中，冲突和冒险都会更为激烈，也因此儿子往往在这些游戏中得到更多的锻炼。

从长期来看，这些游戏能有效地帮助孩子提升上学后在同伴中的竞争能力，特别是在竞争压力大、冲突多的环境下，提升他们应对和解决冲突的能力。这一点对男孩来说尤其显著。

3.如何评估父亲在一个家庭中的参与程度

兰姆提出了用来衡量在孩子生活中，父亲参与程度的3个指标：

> 互动程度，即父亲与孩子直接互动的程度，互动可以是语言、照料、游戏等多种形式。

> 可及程度，即父亲对于孩子来说，可以潜在地“触及”或者“得到”的程度，孩子觉得在自己需要父亲的时候，能够在多大程度上得到对方的回应和支持。

> 尽责程度，即父亲在抚养孩子时，在多大程度上去满足孩子成长所需要的资源需求，包括物质上的和其他无形的资源。

总体来说，在当今社会，父亲在孩子生活中的参与程度仍然低于母亲。针对美国家庭的研究显示，在父母都存在的家庭中，如果母亲是全职母亲，父亲和孩子直接互动的时间大约是母亲的四分之一，“可及”的时间大约是母亲的三分之一；而如果母亲是有工作的，那么父亲和孩子互动的时间是母亲的三分之一，可及的时间是母亲的65%。不过，父亲参与程度与母亲的比例在近年来有所提升——主要原因不是父亲花的时间和精力更多了，而是母亲花在孩子身上的时间和精力变少了。

爸爸在家庭中的参与程度对我们的影响

父亲在孩子生活中的参与程度多少，与孩子的人格形成、认知和行为、成年后的亲密关系都有着密切的关系。与父亲存在的家庭相比，总体来说，在父亲参与程度不足的家庭中成长的孩子，如父爱缺失或不足，都会受到一系列负面的影响，造成“极度需要父爱”的情结。

1.对我们认知和行为功能上的影响

纵向研究发现，人生早期的父亲的照料，对孩子认知和行为的发展有

促进作用。无论男孩还是女孩，如果能够在童年时得到父亲较大程度的参与，都更有可能会有更高的智商、更好的学业成绩和更少的行为问题。父亲参与程度不够的孩子，在适应社会、友情和行为上都更有可能出现问题。

美国《大西洋月刊》（The Atlantic）针对美国家庭的调查显示，家庭完整并且和父亲拥有高质量关系的孩子，与完整家庭中父亲参与度低的孩子相比，前者在青少年时期品行不端的概率只有后者的一半。值得注意的是，在完整的家庭中成长，但父亲参与度较低的孩子，品行不端的概率是最高的，甚至高于被单身母亲抚养的孩子。

而女孩在青春期意外怀孕的概率，在父亲缺失、被单身母亲抚养的家庭中最高，是家庭完整、父亲参与度高的孩子怀孕概率的近3倍；家庭完整，但父亲参与度低的孩子，怀孕的概率也达到了那些父亲参与度高的孩子的两倍。

2.对我们精神健康的影响

父亲的参与程度也会影响孩子的精神健康。在抑郁症的发病率上，在完整的家庭中成长但父亲参与度较低的孩子的抑郁症发病率也高于单身母亲抚养的孩子，是和父亲关系较好的孩子的3倍，和父亲关系在平均水平的孩子的两倍。与得到父亲正常关注与控制的孩子相比，出现酒精、物质滥用等成瘾障碍，有破坏性行为、冲动和品行障碍的概率都会增加。

3.影响我们成年后的亲密关系

父亲与孩子的关系，也会对子女成年后的亲密关系造成深远的影响。总的来说，如果孩子（特别是在童年时期）能够从父亲身上获取支持，那么在成年后，能够进入亲密的婚姻的可能性会大大提高。

父亲是孩子生命中的第一个男性形象，他的形象会给子女树立起“男人应有的样子”，他对待女性的方式也会是孩子学习的模板。研究显示，

如果父亲在家中与母亲分担家务，无论孩子性别是男是女，都更有可能形成良好的女性观；同时这些父亲的女儿长大后自尊水平更高，更相信自己值得被爱，她们的野心更大，对自我发展的期望更高。

我们和父亲的依恋模式，也和母亲一样会影响长大后和他人的依恋模式。在依恋理论中，婴儿和父母的关系是人生中最早建立的依恋关系，父亲和母亲对婴儿的回应程度都会影响孩子的依恋类型，如果回应程度高，孩子就更可能发展成安全型；如果有一方对孩子的需求回应程度低，或者无法一以贯之，孩子可能发展成不安全型依恋。

对于女儿来说，与父亲的关系还是第一段与男性建立的关系，因此，父亲的特质很有可能会影响到（异性恋）女儿的亲密关系。在选择亲密对象时，她会以父亲作为参照物：既有可能会寻找一个在行为表现上很像自己父亲的人作为伴侣，也有可能会选择一个与父亲截然相反的男性。除此之外，与父亲的相处中是否能获得安全感，也会关系到成年后在亲密关系中的安全感。

除了我们自己和父亲的关系，父亲对待母亲（或亲密关系中其他女性）的方式，他们之间的关系，也是我们眼中亲密关系最初的模板。我们从他们身上学习去爱一个人的方式。如果父亲对待伴侣的方式是满怀爱和彼此信任的，双方的关系是亲密的、有回应的，那么孩子就会认为应该用同样的方式去爱一个人，信任一个人，同时，孩子也会相信自己在这样对待对方的时候，会得到对方相同的回应。

父亲在亲密关系中应对冲突的方式也会给孩子造成影响，如果一个父亲以粗暴的方式对待女性，行为中包含冷暴力或身体暴力的现象，孩子就会潜意识认为，这些行为是亲密关系中可以存在的部分，未来他们就有更大的可能接受一种这样的关系。

值得注意的是，虽然我们提倡父亲在孩子生活中的参与程度，但参与程度与“和孩子待在一起”的时间并没有绝对的联系。美国学者莫林·布莱克（Maureen Black）发现，即便是在父母离异，父亲和孩子并不生活在同一个家庭的情况下，父亲仍然可以保持比较好的参与程度。参与程度更多

的是情感层面的，而不是物理层面的。

那么，怎样才能当好一个父亲呢？

1.更多地参与孩子的生活，给他们安全的感觉，展示出对女性的平等态度

2.“权威型”的教育方式

心理学家发现，如果想让孩子在今后的人生中提高竞争力，那么可以试试“权威型”的教育方式。（注意：权威型不等于严厉型）

1965年，美国心理学家戴安娜·鲍姆林德（Diana　Baumrind）提出了衡量家庭教养方式的两个指标，一个是“回应”，一个是“要求”，并根据不同的维度区分了4种类型的教养方式：权威型、严厉型、溺爱型、忽略型。其中，“权威型”的教养方式指的是“高要求”和“高回应”的教养。美国学者劳拉·帕迪拉-沃克（Laura　Padilla-Walker）在2012年的研究发现，在家庭中，当父亲使用“权威型”的教育方式时，有利于孩子发展出坚韧不拔的品格。

但前提是，我们必须正确理解“权威型”的教养方式。它绝不是一味严厉地提出要求，而是在高要求的同时，给出高回应。它包括这几个方面：

- 让孩子感受到来自父亲的温暖和爱。
- 重视规则（规则必须是有原因的，建立在说明上的），权威绝非任凭自己的情绪打骂孩子，尤其有时孩子都不知道自己做错了什么。
- 孩子能保有一定的自主权。权威不是控制孩子的人生。

父亲对我们来说，可能是世界上最复杂的词语之一。他是权威，是保护，也是危险，有时还是敌人。但可能正是与他有关的一切，使我们成为

了更强大的人。

机能不全的家庭，会如何影响身在其中的你？

近几年来，有一个很热的词叫作“原生家庭”，它指的是从童年开始成长的家庭，是相对于成年后自己组成的核心家庭而言的。对临床 / 咨询心理，一种最为常见的调侃，就是所有问题都归咎于原生家庭，说“一切都是童年的错，一切都是妈妈的错”。

的确，原生家庭中的成员和关系对我们有着至关重要的影响，在什么样的家庭出生、成长，直接影响着我们成年后会成为什么样的人。

我们先系统地了解一下原生家庭中可能存在的问题、对我们造成的影响，以及如何能够摆脱这些可能的负面影响。

什么是“机能不全的家庭”？

当我们说一个人的原生家庭是不健康的、存在问题的，在心理学领域，我们通常称之为“机能不全的家庭”。它指的是在家庭中持续地、经常地存在冲突或者不端的行为，通常包含对孩子的经常性忽视，或对家庭部分成员的虐待（身体/精神/性的虐待），而家庭内的其他成员则容忍了这些行为的发生。

一个健康的家庭里也会有争吵、误解、伤害、愤怒，但这些都是暂时，而非持续的；身在其中的人都会感到被关注、被尊重、被爱，可以自由地表达想法和情感，家庭成员彼此独立，又有着亲密的情感联系。

一个机能不全的家庭的形成，可能由各种各样的原因造成。这样的家

庭中存在着种种非正常的、风险性的因素，但在这类家庭中成长的孩子，可能会将这样非正常的现象和机制理解为正常的，而且，他们往往也会发展出一套非正常的应对方式。

关于原生家庭，有两个常见的误解需要澄清：

1.机能不全的家庭，不等于分居/离异或者濒临分居/离异的家庭。虽然分居或离异的家庭确实容易对孩子造成不利的影响，但事实上，婚姻的紧密并不代表家庭的稳定。特别是在很多婚姻关系稳固的家庭中，父母事实上会彼此容忍对方的不当行为；有时，夫妻之间或者父母、孩子之间会形成长期的共谋，这些会在后文加以详述。

2.孩子在家庭中受到伤害，不一定是父母对孩子造成的直接的伤害。除了孩子之外，家庭成员之间的冲突和问题也会对孩子造成伤害。比如，一个孩子可能没有直接受到自己父母的不当对待，但是父母之间却没有正常的情感交流，经常吵架，存在虐待行为。这些都会对孩子造成不利的影响。

5种机能不全的家庭类型

事实上，“机能不全的家庭”是一个含义非常广泛的概念，它包含了种种有可能导致家庭机能出现问题的因素。机能不全的家庭经常出现以下5种特质：

a.家庭成员情绪不稳定

有的家庭里，照料者是由情绪不稳定、反复无常的成员担任的，而且在很多情况下，家庭是被这样的照料者所支配的。他们会经常表现出非理性的情感和状态，在规则上表现出受情绪影响的前后不一致，并很有可能付诸暴力。这会让孩子感到持续性的恐惧，进而感到“世界很危险，不可预测”。

b.家庭中父母角色的缺失

孩子可能曾被父母中的一方抛弃，被迫远离父母的照料，或者长期受到父母的忽视。值得注意的是，缺失不仅仅指家庭成员在物理距离上远离孩子。有时，父母虽然一直和孩子居住在一起，或者在物质上对孩子进行供养，但实际上是缺乏情感联系的。比如，有的父母总是忙于工作或者沉迷于看电视、玩游戏，从来不对孩子表达情感与爱，也避免肢体上的亲密接触，当孩子有情感需求的时候不给出回应，使孩子感到长期不被重视、被拒绝。

c.家庭成员之间互相利用

有时，家庭成员之间的关系并非出于情感联系，而是互相利用。比如，家庭照料者没有将孩子当做独立的个体看待，而是利用孩子作为工具来达到自己的目标。父母可能希望孩子能够完成自己未竟的愿望（比如考上好大学、功成名就）而进行非常严苛的要求，不顾孩子自己的喜好。

还有一种常出现在分居或离异家庭的情况，即孩子被当做“人质”：父母中的一方，出于对另一方不利的目的，将孩子变成了操纵的对象。比如试图让孩子远离另一方，不断地在孩子面前说对方的坏话，从孩子那里刺探情报，限制或者切断孩子和对方的接触，强迫孩子拒绝对方等等。

d.家庭成员之间没有良好的边界

有时，某些家庭成员会故意触犯、不尊重其他成员的边界。比如有的父母会过度使用自己的权力来控制孩子，对孩子进行事无巨细的监控，制定严苛的教条逼迫孩子遵守，限制孩子的社交活动；还有的夫妻之间、父母与孩子之间也存在非正常的隐私刺探，和过度干预的现象。

e.存在严重的冲突、虐待、暴力

父母之间存在经常性的争吵、暴力或冷暴力，或者父母对孩子存在不

恰当的惩罚、虐待现象。

机能不全的家庭对孩子的影响

种种研究表明，无论哪种类型的机能不全的家庭，都会给孩子造成一些类似的负面影响。比如情感需求长期得不到满足，可能会受到暴力的伤害和威胁，长期缺乏安全感、信任感，认为他人是不可靠的等等。

大体上说，在机能不全的家庭中成长的孩子，会形成4种基本角色。这4种基本角色最早是在针对家庭成员有毒瘾、酒瘾的研究中被提出的。研究者认为，在应对有物质成瘾问题的家庭成员时，孩子会形成某些固定的行为模式。即扮演某些角色，目的是让成瘾的家庭成员安静下来，并试图让其他家庭成员少受虐待或伤害。后来，4种基本角色的概念被进一步拓展，用来概括在机能不全的家庭中成长的孩子所具备的某些共性。

1.好孩子

他们也被称为“超级孩子”“完美孩子”或者“英雄孩子”。尽管他们有一个不幸福的家庭，但他们却在这样的环境中成长为了优秀的人，在家庭以外的地方（比如学业、工作、运动等领域）取得非凡的成就，以至于一切看起来似乎是正常的，家庭以外的人几乎无法想象他们家庭内部存在问题。他们希望借此逃避家庭中已经存在的问题，脱离家庭角色来给予自己积极的定义，保护自己不受家庭成员的批评，也给家庭带来积极正面的影响。

在“好孩子”中，有一种常见的亚类型，被称为“照料者”的孩子。他们认为自己有义务维持家庭的正常运转，因此在家庭中反过来担任家长的角色，担负起照料家庭中其他成员，特别是家庭情感上的幸福的责任，将家庭管理得井井有条。但与此同时，他们实际上默许了家庭成员的不当行为，没有提出任何负面意见，只是想办法为他们的行为收场。他们也给予其他受害的家庭成员一种假象，让他们觉得，因为有这样的好孩子存在，

一切似乎没有那么糟。

“好孩子”的外表是成功、优越、强大、忙碌的。然而，他们的内心里却总是充斥着焦虑、恐惧、愤怒、悲伤、孤独的情绪。他们容易工作成瘾、过度控制，对压力的承受能力差，难以容忍犯错和失败，无法带着轻松的心态去生活，也难以表达自己真实的情绪和需求。

2.失落的孩子

在机能不全的家庭里，有的孩子会变得内向、安静，仿佛不存在一般，他们也被称为“隐形的孩子”。和“好孩子”一样，他们的出发点都是逃避家庭中存在的问题，试图置身事外，但他们选择的方式是不同的：“好孩子”选择通过做好事、取得成功，树立自己和家庭强大、良好的形象，虽然这可能仅仅是假象；而“失落的孩子”则选择不作为、逃开并独处，比如总是躲在角落里安安静静地读书，或者很少说话，只和自己的宠物玩耍。

他们看起来温和、好脾气、不显眼，不参与家庭的矛盾和斗争，不会给家庭带来麻烦，也很少会被责备，但他们实际上在极力隐藏自己的需求，冷冻自己的情感，不让自己被他人注意到，内心却感到无力、抑郁和孤独。他们很少会获得积极的关注，很少被鼓励，往往不善于把握机会、表达观点，在社会上也难以为自己的权利声张，还会存在人际交往上过于孤立、不善于处理亲密关系的问题。

3.问题孩子

在机能不全的家庭里成长的孩子，有一些孩子会为了回应家庭中的问题，而故意表现出愤怒、敌意、消极的一面。这样的情况往往在其他家庭成员试图掩盖、否认现存问题的时候出现，“问题孩子”实际上是家庭中那个说出真相的人——他们试图用负面的、过激的行为来告诉其他人，这个家庭是不健康的。

“问题孩子”也被一些研究者称作“替罪羊”，由于孩子过激的行为，家庭的注意力从现存的问题转移到了孩子身上，使得不听话的、制造麻烦的孩子成为家庭矛盾的中心。孩子被认为是家庭不幸福的原因，也成为被严厉惩罚和施以暴力的对象。一种常见的情况是，喜爱酗酒和暴力的父亲会经常殴打不听话的孩子。甚至，本应该破裂的家庭会因为要“拯救”问题孩子的任务而聚合在一起。

“问题孩子”的外表看起来是愤怒、阴郁、叛逆、粗鲁的，但他们的内心充满了被误解、被责怪、被拒绝、被背叛的情绪，总是感到无助。他们常常采用一种自毁的方式来应对机能不全的家庭，是家庭问题的牺牲品。作为“替罪羊”的孩子更可能会认为自己是注定失败、得不到确认和支持的，更有可能出现强烈的羞耻感，也有更大概率会计划外怀孕、酗酒、吸毒或引来法律上的麻烦。

4.吉祥物

就像我们常说的，“幽默大师都有一颗破碎的心”，在机能不全的家庭里，有一种孩子会成为家庭里的“吉祥物”或者“家庭小丑”。他们看起来对任何事情都一笑置之，会故意做一些滑稽、搞怪、不符合本来的自己的行为，以此来打破僵局或暴力局面，扰乱他人的愤怒，缓和气氛。这是他们分散家庭成员注意力的方式，也是他们用来应对自己受到的创伤的方式。

他们看起来是幽默有趣、玩世不恭的，有点像长不大的孩子，他们也能够用这种幽默的方式化解一些尴尬局面，但实际上，这只是暂时的镇痛，并不是对冲突或创伤的正确处理方式。在幽默的背后是被压抑和否认的情绪。为了维持表面上的和平，他们实际上非常焦虑。而且，作为“吉祥物”的孩子常常在长大以后会遇到更多困难，因为他们始终无法用成熟的方式来处理问题，在工作和学习上无法专注，并且可能会用不成熟的态度对待成年后的亲密关系和婚姻。

对于以上4种不健康的家庭角色来说，孩子有可能集中在某一种角色上，也有可能是几种角色的混合，或者由一种角色转换为另一种角色主

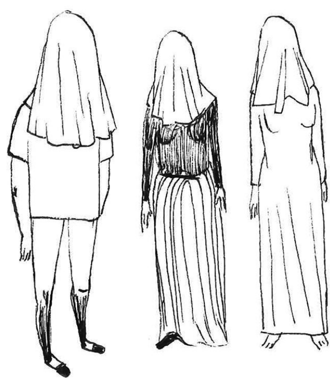
导。比如，“好孩子”和“问题孩子”就经常发生角色的转换，当一个“好孩子”感到难以忍受，或者受到家庭的严重创伤，感到自己的努力没有意义时，可能会自暴自弃，突然表现出“问题孩子”的行为模式来。

5.幕后操纵者

除此之外，还有一种家庭角色，叫作幕后操纵者，它往往出现在一些聪明的孩子身上，他们会利用家庭中存在的问题而学会操纵，成为机会主义者——当他们发现，父母可能会因为意识到自身存在问题，而对自己有所放任和姑息时，便会利用父母的问题和错误来达到自己的目的。比如，有的孩子会利用父母离异或对自己没有足够照顾的愧疚，而要求父母为自己做许多事，故意将自己置于弱者的情境中来换取金钱或其他利益。这类孩子可能会养成操纵的习惯而走上歧途。

以上这几种类型的孩子其实都有一个共同点：当他们承担起特殊的角色时，实质上是选择了使用自己的方式来保证家庭得以继续运转。在这样的家庭里，家庭成员之间其实存在一种共谋，大家秘而不宣，维持着家庭的外壳。于是，孩子们戴上角色的面具，隐藏了自己真实的情感，渐渐地，他们认为自己必须这样，因为如果他们不承担自己的角色，就可能会产生更多的冲突，而且极有可能导致家庭破裂。

美国精神病专家默里·鲍文（Murray Bowen）提出家庭系统理论，认为家庭的机能失调，与家庭成员之间过度的、不健康的情感联系有着直接的联系。要改变机能不全的家庭，需要从整个家庭系统着手进行分析和改变。







为什么说原生家庭不是决定你的唯一因素？

我们的人格究竟是如何形成的？

弗洛姆在《逃避自由》一书中说道："人，并非是一个纯粹由生物因素决定的、由原始冲动欲望堆砌的一成不变的个体，也并非绝对由文化环境所操纵的木偶。"

我们人格的形成，是由先天与后天因素共同作用的结果。一些先天的因素对我们人格的影响常常被低估，同时，我们还没有形成记忆时的人生最早期的关系和环境所带来的影响，也往往会被我们忽略。

我们首先来了解一下什么是心理学意义上的"人格"。

什么是人格？

人格，指的是人们在不断成长的过程中，逐渐显现的自身在思想、价值观、社会关系、行为模式、情感体验等各个方面的大体趋势，以及在这些方面上与其他个体之间的差异。

众多研究者认为，人格是一种建立在生物基础上的心理趋势，先天因素在人格形成过程中扮演了相当重要的角色。而当越来越多的人开始讨论早期成长环境等后天因素对于人格的塑造时，先天因素的重要先决意义很多时候被轻视了。

人格形成的基础：
你可能忽略了自己的“精神胚胎”

气质性格，也就是所谓的“秉性”，是那些在我们仅出生几天的时候，就已经表现出来的“脾气性格”，它被看作奠定了人格的最基本的趋势特征。

“大五人格”，即责任心、宜人性、外向性、开放性及情绪稳定性， 就是最常被用以描述人格的基本趋势的5个维度。

英国著名学者布莱恩·利托（Brian Little）在研究中发现，当人们在新生儿的床边发出一些声响的时候，有些新生儿会自然地转向发出声音的地方，而另一些新生儿的反应则相反，他们会默默转开。不仅如此，他还发现那些会转向声源的新生儿，更有可能在之后成长为外向的人，而相对地，另一些新生儿则更可能成长为内向的人。

每个人的身上似乎都存在着这样一种与生俱来的“精神胚胎”，它在生命的最初表现为气质性格，影响着人们对于外部刺激的反应，也在之后的成长过程中成为个体人格特质的基础内核。

美国学者丹·麦克亚当斯（Dan McAdams）曾在一次访谈中形象地描绘道：“一个人的人格，就像是被人们的种种人生故事包覆着的气质性格。”

为什么说人格中存在“精神胚胎”？

除了上述对婴儿及个体成长的直接观察外，众多心理学、生物学及遗传学的研究也都佐证了这种“精神胚胎”似的人格基础的存在。

1.某些人格特质与生物性特征存在直接相关

美国学者布兰特·罗伯茨（Brent　Roberts）与约书亚·杰克逊（Joshua Jackson）通过功能性磁共振成像发现了特定人格特质与基因的相关性。例如，拥有5-HTT（5-羟色胺转运体）这种基因序列的人更具有攻击性，而糖皮质激素受体更活跃的人天生抗压力更好。

另外，美国心理学家杰罗姆·卡根（Jerome　Kagan）也发现，人的一些生理特征与人格存在相关，如更容易受感染、皮质醇（又称“压力荷尔蒙”）水平更高、心率更高的人，更容易自我压抑、烦躁和焦虑。

这些基因与生理特征，在人们还是母体中的一个胚胎的时候，就已经被决定下来。因而与这些特征相关的人格特质，便很有可能也是在胚胎中就被孕育了的精神特征。

2.某些人格特质并不随着年龄的增长而变得不同

2007年，3位捷克学者，马立克·巴拉廷（Marek Blatný）、马丁·耶利内克（Martin Jelínek）和特瑞兹·奥斯卡（Terezie Osecká）做了一项跨越40年的纵向研究，被试者在最初参与研究时，还仅是几个月大的婴孩，到研究结束时，他们都已年过不惑。研究者们从中发现，在婴儿时期就表现得更不内敛，整体活跃度与敏感度都更高的人，在成年之后也更可能成为外向的人。

也就是说，尽管在几十年间，这些人经历了生活、学习、工作的许多变化，但他们在不惑之年所展现的人格特质，仍然与出生后不久所表现出来的气质性格存在着一致性。

3.某些人格特质也并不因为后天环境的改变而改变

两项同卵双生子的纵向研究都发现，尽管这些双胞胎在出生后不久便被不同的家庭抚养长大，他们成年后的人格特征仍然保持着很高的相似性，并且他们之间的相似性并不比那些在同一个家庭中长大的双胞胎更低。

不仅如此，英国学者罗伯特·普洛明（Robert Plomin）等人对被领养的孩子与领养家庭的研究也发现，那些被领养的孩子在人格特质上，既不像他们的养父母，也不像他们养父母家中的其他子女。

天生胚胎中的联结并不会因为成长环境的改变而被彻底割裂。双生子之间天生的相似性，尤其人格上的相似性，不会因为成长环境的不同而变得截然不同。

我们的精神胚胎究竟是什么？

1.精神胚胎决定了人格特质的整体与相对趋势

英国学者艾芙莎乐姆·卡斯比（Avshalom Caspi）和美国学者布兰特·罗伯茨（Brent Roberts）与丽贝卡·赛诺（Rebecca Shiner）提出了人格发展的“成熟定律”，即每个人随着年龄的增长，总体上都会变得更宜人、更有责任心、更情绪稳定、更外向等。这种人格总体趋势上的成熟取决于个体生理上的成熟。但同时，这种成熟建立在同一个体的过去和现在的比较之上。

也就是说，精神胚胎决定了每个人人格特质的总体趋势和相对位置。

例如，一个责任心水平低于平均值的人，随着年龄的增长，会变得比过去的自己更加有责任心，不过，当Ta在与群体中的其他人相比时，仍然是那个相对缺乏责任心的人（因为其他人也会随着年龄的增长而比过去的他们更加有责任心）。

尽管人们大体上总是比过去的自己变得更成熟、宜人，更有责任心，但卡斯比等人认为，这种成熟的变化是有限的，个体的人格并不会随着年龄的不断增长而无限度地发展变化。

他们以“设定点”来比喻人格的这种“有限”发展，即不论人们的人格如何成熟或变化，最终总是在这个“设定点”所在的一定范围内波动。例如，

一个容易在社交场合感到紧张的人，即使随着年龄的增长、经历的丰富以及反复的努力，自己能够在最大程度上减低紧张感，却也很难彻底转变成为一个乐于交际的人。

2.我们的精神胚胎影响着我们自身的成长环境，从而进一步影响人格的形成

在大量文章都在强调教养方式对孩子的性格产生影响的时候，人们常常忽视一个事实：孩子天生的脾气性格会对家长的教养方式造成影响。美国心理学家罗伯特·麦克雷（Robert McCrae）等人认为，有些父母之所以对他们的孩子表现出更多的宠溺，很有可能是因为这些孩子天生的“宜人性”较高，更常表现出可爱的一面。

另外，人们也会自觉或不自觉地选择、主动寻找与自己个性更契合的环境，就这样人们的天性又在自己所选择的环境中被不断强化。比如，一个成就取向的人，觉得大城市能给自己提供更多的学习机会和发展空间，于是决定在大城市奋斗，与此同时，Ta 对于成就的渴望也在大城市里被不断回应和加强。

卡根也曾感叹道：“先天因素对于人格形成的影响，超出了我们所能想象和所愿意相信的程度。”

在记忆形成之前，
最初的环境影响了精神胚胎的发育

人格形成的后天因素主要指成长环境与经历，这其中，家庭是人们最初的社会化场所和最主要的成长环境。环境对我们的影响早在我们的记忆产生之前就已开始。我们有时无法理解自己性格中的某些部分，而它们恰恰和我们人生最初记忆的缺失有关。我们可能并不知道自己在襁褓中的环境是什么样的。

1.人生最初的亲子关系

亲子关系是人们最初的社会关系，影响着个体日后的人际交往。尤其在生命的初期，生理需求能否及时得到满足，影响着个体对于外在世界与他人的信任感、安全感的判断。如果父母能及时回应孩子的需求，孩子则更有可能认为外在世界是安全的，Ta 长大之后也更容易表现得不拘谨，善于与他人交往。

另外，匈牙利心理学家玛格丽特·马勒（Margaret Mahler）等人认为，婴儿会从最初时期与母亲的“共生”关系中（由于婴儿的生理需求与有限的认知能力，Ta 与母亲之间最初就像一个生物性的整体），逐渐分离独立出来。但若在“共生”期，母亲的爱过于有侵犯性，或让孩子感到“喘不过气”，Ta 便会比其他孩子更早地和母亲保持距离。而 Ta 也更有可能在成年之后，对他人的亲近感到不适或甚至抗拒。

尽管大多数幼年记忆早已被我们遗忘，但这些关于爱与安全的感受早就固着在已有的精神胚胎之上，影响着我们之后的人际关系，包括亲密关系。

2.人生最早期的家庭教养

父母在家庭中养育、保护、照顾孩子的同时，也教育他们如何行走和说话，培养他们形成自己对世间的好恶和价值态度，为他们提供社会交往、情绪管理等一系列社会化行为的模型。而我们很多时候思考家庭对自己的影响时，都并不了解在生命的最初，父母对我们的教养是如何的——它对我们的塑造，在懂事之前就存在了。

从社会学习的角度来看，一方面，人们通过观察学习来模仿父母的表情、姿势、发音，到说话、走路，再到后来的为人处世、价值判断等等，这个过程塑造了孩子的人格特质。另一方面，通过行为强化，即奖赏与惩罚，人们也能直接习得行为模式。例如，不谙世事的婴儿也会因为发现自己的笑可以得到母亲更多的关注（奖赏），而更经常开怀大笑，这便使他

们更有可能在长大后成为“宜人性”高的人。

弗洛伊德的女儿安娜（Anna Freud）在“儿童发展”理论中提到了人生最早期的家庭教养对我们人格的影响：

例如，进入肛欲期（1～3岁）的幼儿，原始冲动的满足主要依靠大小便的排泄得以满足。若此时家长对于孩子排泄训练失败，如过早地强迫孩子保持洁净，就有可能激发孩子通过自我防御来捍卫自己自由排泄的权利，孩子会因此更有可能形成所谓的“肛欲性格”，即个性上更为顽固、吝啬和冷酷。

相反，如果家长对孩子逐步地进行排泄训练，就能够帮助他们更好地接受家长和“社会”对于个人清洁的要求，他们得以逐步将这种标准整合到自己的超我（即道德感）中，对自己日后的行为进行自觉的约束，而守时、责任心等宝贵的人格特质也会在此过程中逐渐形成。

当然，无论婴儿期，还是其他生命阶段，个体成长过程中所遭受到的创伤经历（如被某一方父母遗弃，目睹剧烈的家庭斗争等），都会对人格造成影响，即便由于对一些阶段没有记忆，个体甚至可能没有意识到那些经历是存在的。这种影响是有生理基础的。美国学者道格拉斯·布雷姆纳（Douglas Bremner）的研究发现，创伤性事件带来的巨大压力可能会导致大脑中的海马体萎缩，而这又会对人们的情绪稳定性造成影响。

我们仍然可以是自身人格的塑造者

如果我们的人格很大一部分由先天的精神胚胎决定，又受到生命最初环境的影响（那时候我们对环境还没有太多的控制力），同时我们的精神胚胎还影响着我们会进入什么样的环境（例如，天生宜人性高的孩子更不容易被父母严厉地处罚，天生竞争性强的孩子会选择不断进入更有挑战性的学校等），那么这样的事实是不是太悲观了？我们是不是对“自己会成为什么样的人”缺乏足够的掌控力？

事实并非如此。其实，意识到这些事实，恰恰对我们更好地掌控自己的人格有好处。

每个人都有一个精神胚胎，它决定了你的基本气质和你未来可能发展变化的范围，这意味着我们不需要对自己有过高的、不切实际的期待和要求。你一定有天然的极限，但同时也会有天生的优势。接受最本真、最核心的自己，同时在一个合理的、现实的范围内努力成长和进步，这会是一个让你更少自我苛责、更少焦虑的状态。

你的精神胚胎一定程度上也影响着你会选择什么样的环境，意识到这一点能帮助我们避免自己变成一味埋怨外界和他人的人，并对自己的环境多一分警醒。同时，如果你的环境持续地不如人意，你需要看看你自己的人格特点是否在其中有一些影响，即你是否选择了进入和留在这样的环境里。

如果你希望更多地了解自己身上不被自己理解的性格特点，你可以考虑去了解自己生命最初的经历，这也许会给你一些不一样的启发。

布莱恩·利托认为，人们并非基因或环境的受害者，即使在人格形成之后，人们依然可以自由地选择成为一个怎样的人。他指出，我们“每个人都至少有3个自我，一个是由基因决定的，一个是在环境与文化影响下的，还有一个是由我们自己所追求的人生目标与价值所定义的，而最后这一个，才是最重要的、完全属于自己的自我”。

一个人要如何才能走向独立？

当我们走出学校，开始一段新的人生——也许要去离家很远的地方，也许要开始工作、租房、养活自己，不再向爸妈要生活费。一段真正属于自己的人生开始了。

我们经常把这个过程叫作独立，在心理学里，可以用一个含义更丰富的词汇来描述——“自主”。

一些关于“自主”的基本事实

在韦氏词典的定义中，自主指的是一种“存在与行动都独立于他人的状态”。美国心理学家劳伦斯·斯坦伯格（Laurence Steinberg）认为，独立不仅仅在于“行为脱离父母的限制”，而是在认知、态度和行为上都实现自主。

“自主”的反面是“关联”，两者都是人类的基本需求，但在人生的不同阶段，我们会调整针对不同对象的自主程度和关联程度，因此也就会遇到二者的冲突。

在与所有对象的关系中，和父母的关联和独立，可能是“自主”这个命题上最重要的一环。我们从童年开始就有从父母身边独立的需求，青春期到成年早期（一般指18~25岁）间，这种需求最为强烈。但研究发现，尽管青春期会使人发展出强烈的自我意识，但即便在青春期的末尾，人们还是非常注重满足父母的要求和期待；直到成年早期，通常是20岁之后，才是一个人真正完成独立的时间段。

然而，我们独立自主的时间正在越变越晚。斯坦伯格的研究认为，现代人的青春期比以往任何时候都要漫长，青春期的末尾可以推迟到25岁左右，比20世纪50年代延长了一倍，而成年早期的末尾则可以被推迟到30多岁，因为年轻人在学校读书的时间延长了，结婚的时间越来越晚，职业的不稳定性在不断增加。

调查显示，25岁的美国年轻人仍然接受父母资助的比例，比他们父母一辈高了50%，而且不仅体现在收入较低的年轻人身上，有些收入较高的年轻人，由于消费习惯的变化，收入仍然赶不上消费的速度，也在依靠父母付信用卡账单和保险。斯坦伯格说："现在的年轻人在25岁的独立程度，和他们的父辈21岁时差不多。"

一个人是否"自主"有哪些评判标准？

美国学者苏珊·弗兰克（Susan Frank）等人提出，从青春期晚期到成年早期，我们获得自主需要完成3个方面的变化。虽然独立的任务通常会在成年早期阶段完成，但很多年纪远远超过成年早期的人，在以下3种任务中仍有一部分完不成，而这种没有完成的独立早晚都会带来这样那样的问题。

1.完成分离

完成分离，指完成与原生家庭的分离，在自己的生活和父母的生活间建立起清晰的边界。

在这个过程中，评判标准主要是自我与他人的责任划分的水平，即我们是否能够很好地与父母划出边界，将自己与父母的生活区分开。在未独立以前，不论在法律上，还是生活中，我们的行为都是由父母来负责的，而独立的过程中，我们将逐步成为自己的行为及其后果的责任人。

另外，在独立的过程中，我们会逐渐与父母发展出除了"亲子"关系之

外的，新的属于成年人之间的关系，对他们投入新的情感。

没有完成与原生家庭分离的人仍会在很多生活的琐碎细节上与父母纠缠在一起，且很难完全脱身投入新的关系和情感，比如建立新的家庭。在生活中，很多已经成年很久的孩子仍然和父母同吃同住，在生活上依靠父母，并很难与他人建立恋爱关系，就是因为没有完成与父母的分离。

2.掌握自主的能力

获得自主的能力，指的是能够很好地处理外界环境，拥有在环境中独立适应和生存的能力。它的评判标准包括两个部分：

> 自立水平，包括是否拥有很强的自信，以及在没有他人帮助的情况下能否处理挑战和困难。一个不够自立的人，往往不具备自己应对陌生和困难情境的能力，他们在工作或者生活中遇到困难的时候无法做出独立的判断，难以解决问题，只能转而寻求家庭的帮助。

> 决策水平，即在面对重大选择和人生走向时，在多大程度上能根据自己的价值观和喜好，独立地做出决定。在生活中这样的情境很多，比如想和心仪的男/女朋友结婚，父母却坚决反对；想要出国读研或者在大城市工作，父母却希望你不要离家太远。一个自主决策能力较弱的人，往往会在自己的判断和家人的观点发生冲突时感到焦虑和羞耻，并最终很有可能会将决定权交给父母，而自主决策能力强的人则能坚持自己的决定。

3.掌控自己的情绪

“情绪自主性”是指自己的情绪能否由自己主导，能否掌控自己的内心冲突，在建立自我意识和自我认同的同时，处理在这个过程中产生的负面情绪，比如内疚、羞耻、依赖、愤怒等等。它的评判标准包括两个部分：

自我控制水平，即能自主地控制自己的情绪和行为，而不是受他人（特别是父母）的影响和控制。如果自我控制情绪的能力比较差，应对措施就可能是不去处理，而是被动地防御这些情绪，甚至会被这些负面情绪淹没，而导致一些不恰当的、敌对的行为。要注意，自我控制水平并不是指不会被别人影响到自己的情绪，而是指与实现自主前的状态相比，被别人影响的程度会降低，自我调节的能力会增强。

自我坚定水平，即能否自己建立起自我价值的评估标准，并且勇于冒着遭到反对的危险，表达那些和他人（特别是父母）不一样的、冲突的需求和价值观。自我坚定水平较低的人，因为不敢树立和表达自己的价值观，往往会在成年以后还时时监测自己的行为，保证自己的行为能满足父母的评判标准，以免引起父母的反对、愤怒或惩罚。

我们自主权的建立会受到各种因素的影响。总体来看，在针对一组22～32岁人群的研究中，随着年龄的增长，我们获得自主的能力会越来越强，而一些重大事件，特别是个人婚姻状况的变化，则会影响到我们在情绪上的自主权。比如，结婚会使女性加强与母亲的情感联结，而新婚的男性和女性与父亲的联结则都会变弱。

为什么我们需要独立自主？

1.独立自主能提高自尊和幸福感

达到自主的过程，也是建立起自尊和自我价值的过程。

荷兰学者马克·努姆（Marc Noom）针对青春期人群进行了心理适应性与自主权的关系研究，发现无论是态度上、情绪上还是行为上的自主，都意味着更高的自尊、更好的社会适应性和更少的抑郁情绪。

获得自主权能够帮助我们获得幸福感。研究者运用健康普查问卷的结果，对涵盖63个国家的42万人进行了个人自主权与幸福感的相关度研究。他们研究了基本心理健康水平、焦虑程度和压力水平这3个与心理健康相关的指标和自主权的关系，发现对自己的人生自主权越高的人，基本心理健康水平越高，焦虑和压力水平越低。而且，通过不同国家的数据比对，研究者也发现不同社会的个人自主权高低和幸福感的高低正相关，而个人财富多少、社会发达程度与个体幸福感的关系则不大。

2.自主能激发成就表现

自我决定论认为，提高一个人的自主性能够最大程度上满足个体心理的成就感，激发人的动机和成就。一系列心理学研究也证明了独立自主与成就表现的相关性。

独立自主与更高的学业成绩有关。2011年的一项针对425名大学生的研究发现，学生的自主性能够预测其平均绩点的高低。自主性较高的学生，平均绩点较高，英语和数学的成绩都更好，尤其英语成绩。而且通过教育和训练提高学生的自主性后，学生获得了更高的学习成绩。

澳大利亚学者玛丽莱娜·加格纳（Marylène Gagné）等人的研究发现，独立自主的状态有助于让人在工作中寻求兴趣和价值，从而提高工作满意度，即便日复一日地从事相同的工作；而在更复杂的工作任务中，自主的习惯则会帮助提高工作效率。

如何做到真正的自主？

自主与更好的精神状态、工作与学业表现相关联，那么如何更好地实现自主呢？

1.自主不是没有限度的

2011年的一项研究发现，自主存在一个“最佳水平”，比这个值更高的自主性未必是好的。研究者设计了一个“猫和老鼠”的电脑游戏，让被试者寻找抓老鼠的正确路径，在这个过程中对比“无自主性”“适度自主性”和“完全自主性”3种状态下被试者的表现。结果发现，在游戏中被试者的状态存在一个最佳水平的自主性，如果超越这个水平，达到所谓“完全的自主”时，游戏表现反而会下降。

在生活中，我们也能感受到，如果一味地追求与父母的分离，追求完全的自我决定，可能反而会起到相反的效果。

2.独立的过程，与和父母的良好关系并不矛盾

尽管在我们独立的过程中我们可能会遇到和父母的冲突、不快或者阵痛，但独立并不意味着和父母决裂。相反，和父母的关系应该在这个过程中起到正向的作用。斯坦伯格的研究显示，有大量青少年在独立的过程中，并不会经过与父母的分离；相反，这个过程是在父母的陪伴和帮助下进行的，父母会鼓励他们发展出自我意识，建立起自己的价值观，为自己做出重大的决定。

因此，当你决定要过一个自己的人生时，千万不要忽略父母的作用（当然这是在父母愿意给予支持的前提下）。苏珊·弗兰克等人发现，在独立的过程中，有一部分人会进入“伪独立”的状态，即他们为了争取独立，对父母抱以完全的冷漠或轻蔑态度，总是认为父母在过分地控制自己，并有意地制造与父母的冲突或冷战。这就可能带来“过度自主”，产生对个人精神心理状态、关系模式、社会生活功能的负面作用。相对于母亲，这种状态在孩子与父亲的关系中更经常出现。

3.自主不是自由，不是为所欲为，它也意味着责任

人不可能脱离与他人的关系而存在。一个独立自主的人，能够很好地把握“自主”与“关联”的关系、依恋与独立的平衡，并随着个人的发展而调节二者的限度。自主既是对自己负责，也是对他人负责。

弗兰克认为，要想达到自主，不可缺少的是一个对父母进行“去理想化”的过程：从童年时对父母全知全能的幻想中脱离出来，认识到父母并非无所不知、无所不能，而是同时具备优点和缺点；不再无选择性地相信和接受父母的价值观和行为标准；不再因为没有满足父母的情绪和要求而感到内疚、羞耻，而是评判并建立起自己的价值观和标准。

能够达到自主的人，最终会承认并骄傲于自己父母的长处，但也能认识到父母的短处，认识到他们作为人的复杂之处，最终成为自我价值的评定者。

如何独立自主，是我们一生都要面对的课题。成年后，我们可能会建立新的家庭，要处理在新的家庭中的独立与依恋；当我们年老，或者经历丧失亲人之时，也会再次面临独立的挑战。脱离原生家庭，开始自己的人生，只是我们在这个课题上的第一课。

Chapter 2
认识自己：个性背后是怎样的心理成因？

这3种类型的完美主义者，是你吗？

“为什么Ta总是对我所做的一切百般挑剔？一旦我做的事情不能令Ta感到满意，Ta就会说是我能力不足、是我不够好。和Ta的相处常常让我陷入莫名的恐慌和无助，恐慌自己一不小心又做了令Ta不满意的事，我也因为始终都无法令Ta满意而感到无助。”

在生活中，我们有时会遇到这个问题。这个Ta，有时是父母，有时是伴侣或者亲密的朋友。其实，当一个人对任何事、任何人都要求得无比苛刻时，往往是因为在Ta的心里，对自己也有着同样苛刻的要求。而这些苛刻的要求，通常源自Ta内心对“完美”的渴望。

比起很多其他问题，完美主义在许多人眼里常常并不是个“问题”。有些人甚至会用略带炫耀的口吻说：“我的缺点，就是太过完美主义。”然而，他们也许从未真正明白什么是“完美主义”，以及人们可能需要为“完美”付出的代价。

完美主义是对完美的渴望，
但更是对缺憾的恐惧

完美主义被看作一种人格特质，它影响着人们在思想、情绪、行为上，表现出一种力求完美的倾向。

完美主义者总是希望自己是一个完美的人，也总是力争把事情做到尽善尽美，与此同时，他们还会要求身边的人也都是完美的。在他们心里，充满了对完美的渴望和对缺憾的恐惧。

当然，这世界上的很多人也都渴望完美且害怕缺憾，但不同的是，完美主义者对于“完美的渴望”和“缺憾的恐惧”都是极致的。美国学者罗伯特·斯兰丽（Robert　Slaney）等人提出了完美主义者“高标准”与“缺陷感”两大特点，来描述他们的这种极致的渴望与恐惧。

1.高标准：对完美的渴望

完美主义者对完美的极致渴望，体现在他们对自己或他人的行为与表现的极高要求上。不仅如此，这种高标准还是不断提升的，他们会在达到了某些既定的标准之后，对自己或他人再提出更高的要求。这些高标准会激发他们表现得比别人更自律（也会希望他人也能够自律），不断试图做得比别人更优秀、更成功。

2.缺陷感：对缺憾的恐惧

完美主义者们普遍认为“完美”是可以实现的。一旦出现不完美或者有缺憾的状况时，他们就会认为这完全是“人”的责任，是由于自己或他人自身的缺陷造成的。

完美主义者的3种类型

心理学家们按照完美标准的来源（源于自己或他人的期望）和实施对象（要求自己或要求别人）将完美主义者们划分为3种类型：社会指定型、他人指向型和自我指向型。

1.社会指定型

社会指定型的完美主义者认为，自己之所以追求完美，是因为社会上的其他人，尤其是生命中的重要人物（如伴侣、父母等），都对自己有很

高的期待，并且他们会以一种极高的标准对自己做出评判。不同于另外两种类型，这类完美主义者的完美标准来自外界。

他们认为，只有自己在他人眼中是足够完美的（自己符合他人的期待），别人才会觉得自己是有价值的——“只有我做得足够好，他们才会喜欢我”。因此，他们也会为了获得别人的认可或更好的对待，而努力讨好和取悦他人。

2.他人指向型

他人指向型完美主义者，顾名思义指的是完美主义者将他们对完美的苛刻要求指向了他人，即以不切实际的标准来要求别人。在他们看来，身边的人是否完美，对于自己的“完美”也很重要，因此他们会毫不客气地对他人的行为表现评头论足。

因此，在周围人的眼中，他人指向型的完美主义者往往是刻薄的、充满敌意的、愤世嫉俗的；而这类完美主义者自身，又会觉得其他人都是不可靠的、不值得信任的，会时常忍不住抱怨“为什么这世界上的其他人都那么不靠谱”。他们不可避免地会感到孤独。

3.自我指向型

这类完美主义者对自身有着苛刻的要求，并且当觉得自己不够完美时，他们便会极为严苛地批评与责难自己。不同于前两种类型，这类完美主义者通常有更为强烈的成就动机，他们希望通过自己的努力实现成就、避免失败。

是否存在一种“健康／适应型”的完美主义？

有些学者认为，在不同类型的完美主义者中，存在一种更健康的完美主义，如上文中的“自我指向型”完美主义者。他们认为，这类人通常能

在“完美主义”的驱使下取得更大的成就，在他们看来，一些成功的运动员、政治家、商人都是自我指向型完美主义者的代表。

然而，另一些学者并不这么认为。加拿大学者高顿·福莱特（Gordon Flett）指出，自我指向型完美主义者并不像人们所想象的那样比其他完美主义者更健康，是“完美中的完美”。相反，由于他们完美的标准更多源于自身，标准的实施对象也是自身，因此，比起另外两种类型，自我指向型的完美主义者会表现出更多的自我怀疑与自责，也更容易感到抑郁和焦虑。

对自己要求高就是完美主义吗？

高标准是完美主义者的一种特点，但这并不意味着对自己要求高的人就一定是完美主义者。如果一个人只是对自己要求高，但并不是不能接受不完美，也不会因不完美就过度自我苛责或自我怀疑（即不对缺憾有极度恐慌），那么Ta很可能就并非一个完美主义者。

完美主义者更容易成功吗？

很多人总觉得，完美主义者对自身的要求很高，他们也因此更容易取得成功。然而美国心理学家托马斯·格林斯彭（Thomas　Greenspon）却发现，完美主义者由于对犯错与失败的焦虑，经常无法开始着手一件事情，更遑论成功。他比喻道：“当我在手术台上，等待一个完美主义的医生做出一个他认为绝对正确的方案，那么毫无疑问，最终我会因失血过多而死。”

一项针对大学生的研究也证实了完美主义者对失败的恐惧和对他人负面评价的焦虑会让他们更容易拖延。

完美主义会在代际间传承

尽管研究发现，完美主义作为一种人格特质可能与先天基因及文化环境都相关，但这里我们主要想谈一谈家庭对于完美主义特质形成的影响。

1.“身为我的孩子，你怎么能够不完美？”

过于严苛的家庭教养会让孩子感到无论自己做得再好，也都无法达到父母心中理想化的标准。“还行。不过我相信你下次还能做得更好。”——这是当子女向严厉的父母展示自己的成果时，最常得到的反馈。而这种反馈会让孩子觉得，自己只有更努力才能得到父母乃至周围人的认可。

逐渐地，这种取悦父母的需求就会被内化，形成孩子自身对于完美的苛刻标准。

另外，严苛的家庭教养也反映了家长自身的焦虑和完美主义倾向，对于孩子的苛责，其实也反映了这些家长内心对于自己的苛刻要求——“我孩子的不够完美，也就是我的不完美”。

2.“我对你要求高，以免你在外被别人挑剔。”

另一些孩子完美主义特质的形成，是由于家长的过度保护。这些父母希望通过自己对孩子的挑剔，来“避免”孩子在外遭受别人的挑剔。过度保护的一种最常见表现，就是对孩子生活的入侵，包括帮助孩子完成作业、替孩子做决定等等。

新加坡国立大学的一项研究发现，“高度侵入式”教育很有可能将孩子塑造成为有完美主义倾向的人。在实验中，那些“侵入式”的家长们在拼图游戏过程中更经常纠正孩子的错误，甚至直接帮助孩子完成拼图，而他们的孩子则在3年后的跟踪研究中，表现出更多的自责、低自尊，觉得自己不够完美，对错误无法容忍。

研究者们认为，父母过度保护会让孩子害怕失败，觉得父母不信任自己，害怕让父母失望，也会觉得周围的世界对自己有着无法企及的高要

求。

3.不容许犯错的家庭氛围

父母自身的完美主义倾向，对于自己和家人的一丝不苟，也会营造出一种不容许犯错的家庭氛围。在这种氛围中，孩子也会从父母身上逐渐观察并学习到对自己、对他人的苛刻。

“完美”是有代价的，而且它很昂贵

除了那些真正被完美主义困扰，以及被伴侣的完美主义所困扰的人，大多数人不知道完美主义的破坏力有多大。很多人抱怨他人对自己过分苛刻，然而很多时候，完美主义者自身也备受煎熬。

1.不幸福的亲密关系

完美主义者在亲密关系中很容易表现得过分敏感。对于另一半的意见或看法，他们总会觉得对方是带有攻击性的。因此，他们也会表现得更自我防备，通过对伴侣的疏离来避免不完美的暴露。

不仅如此，他们也会以“理想伴侣”的标准要求对方，一旦对方没有达到Ta的要求，就会失望，甚至发脾气、指责对方，长此以往，就会使得伴侣感到身心俱疲、不堪重负。

研究发现，相比于没有任何一方是完美主义者的夫妻，至少有一方是完美主义者的夫妻中，不论是完美主义者自己，还是他们的伴侣，都对这段婚姻的满意度评价较低。

2.负面情绪

由于过分担心错误的出现，害怕他人对自己的负面评价，常常因为一些疏失就过度自责，完美主义者很容易出现焦虑、抑郁等情绪问题。

3.自杀

负面的情绪以及总觉得自己无法达到“完美”，很容易让完美主义者产生绝望感与无助感，从而使他们产生自杀的想法。同时，完美主义者们通常更为谨慎行事，善于计划，能将自己的意图和准备隐藏得更好。这就意味着一旦一个完美主义者决心结束生命，Ta的特质会让这件事情更容易成功。

完美主义者的**10**条标准

从学界现有的对完美主义者的描述来看，完美主义可能有以下10条典型表现。如果你认为自己具有其中的大多数，那么你可能需要及时寻求专业的帮助。

1.自我价值源自成就。任何一个不如预期的表现，都有可能让你觉得自己是个失败者。

2.决不允许错误的出现。错误是能力不足、自身缺陷的证明。对于过去的错误或是任何一个小的错误都耿耿于怀。

3.拒绝做没有十足把握的事情。

4.不懂得放手，直到做到“完美”为止。

5.于你而言，世间所有努力的结果，就只有成功或者失败，并不存在一种所谓的“已经做得足够好了”的中间状态。

6.对于成就，也并不想庆祝，总觉得下次可以做得更好。

7.对任何人都充满戒备心，总觉得别人在批评自己。

8.对其他人也有很高的要求，身边的人都觉得你很挑剔。

9.尽管知道力求完美要付出代价，但仍然觉得这是成功所必须付出的。

10. 需要花费大量时间掩饰自己的“不完美”，同时也觉得自己有大量的“不完美”。

面对完美主义，我该怎么办？

完美主义不仅不能带来成功，还可能对人们的亲密关系、情绪等造成诸多负面影响。接下来的建议可能可以帮助你与自己的完美主义，或者与完美主义的伴侣更好地相处。

如果你是一个完美主义者：

a.意识到真正的“完美”是不存在的。

世界上没有任何一个人能够做到完美。人是生而不完美的，我们总是在不停地犯错又不停地修正错误中度过这一生。承认这一点，才能让我们在不同的情境中意识到自己表现出的完美主义倾向，从而更好地“管理”自己那些完美主义的想法、行为和感受。

b.为成功而努力，但学会为“足够好”而感到满足。

承认“完美”状态的不存在，并不等于拒绝为成功而努力。更好地管理自己的“完美主义”，指的是在为成功而努力的同时，学会为“足够好”而感到满足。

当取得成果时，给予自己奖赏或鼓励，学会为成功而庆祝；当尽力了结果却不如人意时，应该为自己全心全意的付出而感到满足，这才是一种“为足够好而感到满足”的状态。

你可以通过写日记，记录下在完成任务的过程中自己出现的“完美主义”的想法、行为或感受，同时思考什么才是相对的“足够好”的状态。当自己能够做到为“足够好”的状态而感到满足时，给自己一些小奖赏。

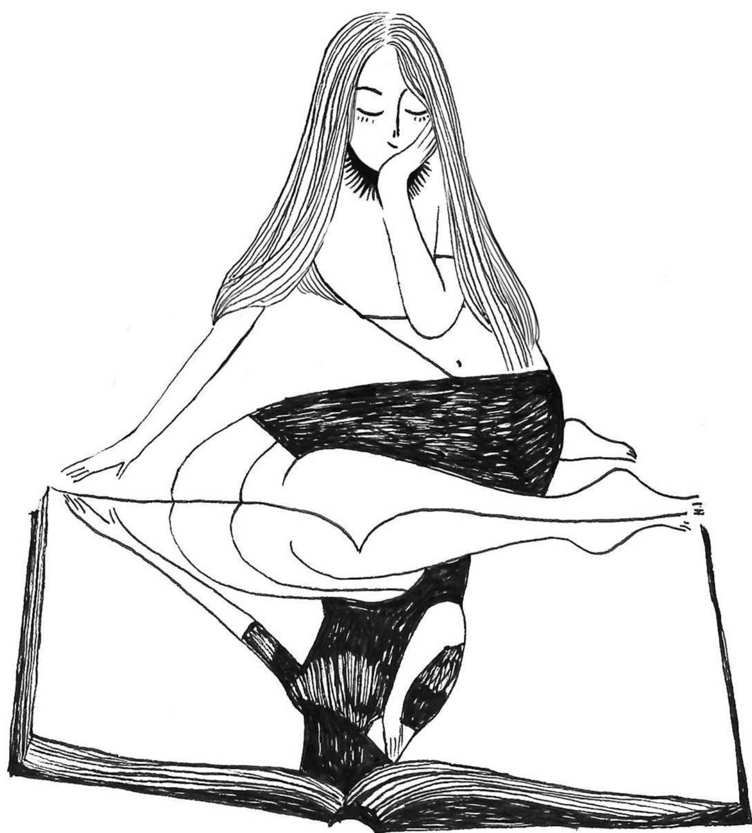
如果你的伴侣是完美主义者：

a.首先你需要明白，你的快乐是建立在你自己的行为与选择之上的。换句话说，离开或留下，选择权都在你的手中。Ta的确需要学着接纳不完美，但你并不是非要留下教会Ta这件事不可，这并不是你的责任。

b.你需要明白，完美主义可能让Ta变得很挑剔，但完美主义也并不是Ta的错。如果你选择留下，比起互相责怪，你可能更需要学着与Ta的完美主义相处。另外，加拿大学者保罗·休伊特（Paul Hewitt）认为，比起对伴侣进行期望管理，看到 Ta完美主义背后的动机更为重要，比如 Ta 也许需要的是关爱和接纳。

c.另外，在抱怨对方是完美主义者的同时，也许你也需要警惕自己是否也是完美主义者，把对方的一些合理的建议当成了一种挑剔。过分敏感和自我防备也是完美主义的一种表现。

如果你是一个完美主义者，希望你知道，我们从来都不是因为别人的完美爱上他们，我们都是在明知道别人的不完美之后，依然爱他们。这才是爱，你也值得这样的爱。



为什么自负可能是自卑的一种伪装？

自卑是一个很普遍的问题。有些人的自卑在言行举止中很容易被看出来，有些人的自卑则隐秘许多：你发现他们自身符合大众眼里的优秀，却频频找一些“实在不怎么样”、对他们并不好的对象；或者明明有很好的工作机会却总是选择一些在别人看来低于他们能力的工作；又或者更微妙的，你觉得 Ta 有些遥远，似乎总和他人保持一定的距离。

这些表现背后的原因都有可能是自卑。什么是自卑感和自卑情结？人又是如何形成自卑情结的？为什么我们说自负可能是自卑的一种伪装？

自卑感：一种“比不上”的感觉

自卑感，是指一种“比不上”的感觉。

自卑感来源于“比较”，无论是有意识的，还是无意识的。它可能是在与外界他人的比对时，所产生的一种“比不上”或者“比较弱”的感受，也可能是在与自己理想标准的对比中，所感受到的“无法实现”或者“能力不足”。这种比不上或能力不足，就可能威胁到我们所认为的自己存在的价值。许多人还会将这种自卑感压抑到潜意识的层面。

同时，这种“比不上”的感觉会驱使个体做出一系列行为，来补偿它所带来的脆弱和羞耻感。不同人在面对自卑时的补偿行为有所不同。有些人会通过加倍努力来证明自己，哪怕取得小小的收获也是对这种脆弱和羞耻的抵御；而有些人则选择以回避他人的方式来逃避自卑感。他们认为只要不与他人往来，并把所有精力都放在自己身上，就能避免“比较”的场景，

也就不会自卑了。这就导致前者更有可能取得卓越的成就，自卑感对于他们而言更像一种内在的动力；而后者就可能让自己成为一个孤僻不合群的人，自卑感让他们变得更自私、更自我中心。同时，后者也更容易成为那些有自卑情结的人。

每个人都体验过一定程度的自卑感，这是正常且健康的，但自卑情结往往是不健康的。

更负面的恶性循环：自卑情结

自卑情结源于人们的自卑感，但它更持续，有自卑情结的人会在很多方面、很多时候，持续感到自卑。它更像一个让人难以逃脱的恶性循环，最终使得个体对自我价值产生怀疑或否定。

自卑情结，由个体心理学的创始人阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）最早提出。他认为自卑可以被分为原生自卑和次生自卑，而原生自卑与次生自卑之间的纠葛会使人陷入一种自卑的恶性循环，于是产生了自卑情结。

1.什么是原生自卑？

原生自卑产生于儿童时期，是人们在面对外在环境时所体会到的不足感。这种不足感可能因为个体生长发育的速度落后于同龄人、出生于贫困的家庭环境，或者不当的家庭教育等等。

其中，不当的家庭教育是导致原生自卑形成的最常见原因。不当的家庭教育可能会使个体在童年时时刻刻都感受到无助，始终认为自己比别人弱小或愚笨，或觉得自己只能依赖别人等等，而这些都是个体最初自卑感的来源。

例如，父母不断强调孩子的缺点和所犯的错误，或恐吓孩子说“别人

都能把书念得这么好，你为什么不行？念不好书将来长大有什么用？还不是就是混吃等死？”长期处于这样的家庭教养中会让孩子始终认为自己就是比不上其他人，从而产生最初的、根深蒂固的自卑感。

阿尔弗雷德·阿德勒认为人都有自我保护的倾向，这有点类似弗洛伊德所说的自我防御机制。不同的是，自我保护被个体用于抵御外在环境对个体造成的负面影响（例如我们在与他人比较时产生的自卑感），而自我防御机制则是用于解决来自个体内部超我（内在道德标准）和本我（内在冲动）之间的矛盾。

因此，阿德勒认为儿童在面对原生自卑时，会发展出一个虚构的目标来帮助自己从自卑的感觉中解脱出来。这种虚构的目标通常能够给人努力的方向，带给人积极正面的感受，减轻自卑带来的负面感受。

例如，儿童时期家庭环境十分贫困的人，认为自己“一无所有”而感到自卑，这种无助的感觉会让他们虚构出一个拥有很多很多金钱财富的目标，帮助他们平衡此时此刻自卑的感受，从而获得继续生存和努力的动力。

儿童时期家庭或人际环境恶劣、遭遇了很多创伤的人，容易虚构出一个“长大要做孩子的拯救者”（包括老师、心理医生等）的目标，帮助他们平衡痛苦和无助感，找到活下去的勇气。

2.什么是次生自卑？

次生自卑是指产生于个体成年时期的自卑感，即当成年后的个体发现，自己并没有能力实现自己虚构的目标或内心的标准时，所感到的自卑。引发次生自卑的事件可能是失败的求职经历、不理想的学习成绩等等。

次生自卑会迫使人们回到原生自卑找寻原因。它会唤起人们心中的恐惧、羞耻、脆弱这些与原生自卑紧密相连的感受，还有对原生自卑的记忆。那些有原生自卑的人在面对次生自卑时，会倾向于认为就是因为自己

很无助、自己比别人弱小，或者总是需要依赖别人，才让自己没有能力去实现心中的理想。

成年后发生的事，仿佛是对幼年时自卑的佐证。他们很难相信失败是一时的，相信他们自身还可以做到更多。

这样，原生自卑与次生自卑的纠葛就形成了一个恶性循环——原生自卑使人们为了自我保护而发展出了一个虚构的目标，这个目标又让人在成年后产生了次生自卑，次生自卑往往又会把我们带回到自卑的原点。这个看似矛盾的循环把很多人困在了自卑的情结里。

值得一提的是，一次偶然的打击并不会让人永久地困在自卑情结里，而是从小到大，一次又一次的困难、挫折、失败不断消解个体的自我价值感的同时，个体又遭受到了来自父母、同伴、老师、同事的嘲讽和指责，才使人在自卑的情结里越陷越深。

自卑情结可能有哪些表现？

陷入自卑情结的人可能会有许多不同表现：

1.做事十分害羞、胆怯、犹豫不决，甚至无法承担任何个人或与工作有关的责任，因为他们不确定自己是否能够胜任。这种自我怀疑也让他们产生了强烈的不安全感。

2.从社交圈消失，拒绝与他人往来，因为他们会认为，就是因为有了与他人的比较才会使自己陷入自卑之中，如果脱离社交，自己就可以避免受到自卑的困扰了。

3.与前一种人相反，有些有自卑情结的人会需要通过持续地、过度地寻求他人的关注，来获得对自我价值的肯定。长期以来的自卑和低自尊使他们没有办法肯定自己的价值，只能依赖外界的关注或评价来获得自我价值的肯定。

4.异常争强好胜，攻击性强。还有一些有自卑情结的人会表现出很强的好胜心，他们希望通过表现得强大来弥补内心自卑的感觉。这也被看作一种个体希望打破循环所做的补偿式的努力。

自卑和自负是一枚硬币的正反两面

事实上，自负情结很可能只是自卑情结的一种伪装。

每个人都希望通过自己的努力来实现一系列的人生目标与理想，获得名利、掌控感、成功、幸福等等。不同的是，自卑情结的人内心充满了对自我价值的怀疑，一方面他们不相信自己能成功；而另一方面，他们又会做出很多努力来减轻自卑带来的不适。

例如，前文提到的，他们可能会表现得比常人有更强的好胜心，这是他们所做的一种补偿式的努力。

当这种补偿用力过猛的时候，就会发展出一种“自负情结”，也就是把自己伪装得比别人优秀，来掩盖内心的自卑感。当一个人感到自己很弱小，有一种方法可以让Ta感到自己很强大，那就是使别人都感到弱小。

所以，那些以言语贬损他人、抬高自己的人，那些用暴力胁迫他人的人，或者认为世界上唯有自己最具魅力的人，他们看似表现得很自负，但这些行为都是他们内心自卑的伪装，也是为了逃离自卑情结所做的努力。真正的强大，是不需要通过让别人感到弱小来获得的。

另外，自卑和自负也都是自恋人格的可能表现。自恋人格的人始终是以自我为中心的，他们可能会认为“我就是最优秀的”（自负）或者“我才应该是最优秀的，即使现在看上去不是”（自卑）。也就是说，有些自恋人格的人会表现出自负，而另一些自恋人格的人则会表现出自卑：

> 表现出自负的人，又被称为浮夸型自恋者，他们相对较不敏感，但十分自信。他们普遍认为自己比其他人优秀，而当他人对自

己没有表现出应有的尊敬或崇拜时，他们倾向于报复或对对方产生极度的愤怒。这类自恋者需要他人表达对自己的尊重和崇拜，因为他们认为那是优秀的自己应得的。

表现出自卑的人，又被称为脆弱型自恋者，他们通常在情感上十分敏感，时常感到无助、焦虑，害怕被拒绝或抛弃。他们的自恋主要是为了安抚内心的低自尊感。他们非常在意他人对自己的看法，同时对于他们而言，来自他人的关注，无论是积极的或是消极的，都是一种对自我价值的肯定。

而这两种表现的人，本质中的自恋的部分是相通的。

那么，如果你感到自己可能是一个有自卑情结的人，又或者你觉得自己是一个伪装自负的自卑者，该怎么办呢？

1.要知道，自卑对人的影响并不是“非黑即白”的，自卑也有积极的一面，比如能够给我们一些努力的动力。

2.需要把次生自卑和原生自卑分开来看待和处理。如果你觉得自己有一些原生自卑，你需要更好地理解过去对你造成了怎样的影响。你需要经常提醒自己，你对自己的评价可能是过低的，你现在遭遇的挫折并不是因为你小时候就体会到的那种自己不如别人的感觉，而只是一个可以被处理的现实事件。

你需要认识到你的环境已经和过去不同了，你可以，也有机会重新获得一个对自己的评价，但必须从不断给自己一些积极的小评价开始积累，把恶性循环变成良性循环。

3.持久稳定的友谊（或良好的更加亲密的关系）也是我们应对自卑的缓冲器。朋友可以给我们一些积极正面的鼓励，提醒我们关注自己的优点，这些对于有自卑情结的人而言，朋友的肯定是对他们努力改变的一种肯定和正向强化。

在动画片《玛丽和马克思》中，马克思给玛丽写信，他说道："在我年轻的时候，我曾想变成任何一个人，除了我自己。"无论是对于那些看起来就自卑的人，还是那些看起来自负的人来说，不想成为自己，都是一种最持续又深刻的痛楚感。接纳自己，降低自己的痛苦感，可能是这些人一生的功课。

不过，也不用因为讨厌自己而过度担忧。没有人可以完全不讨厌自己，也没有人能永远不对自己感到失望。重点是这种不满持续的时间，以及它影响自己的程度。接纳偶尔对自我的负面感受，也是接纳自己的一部分。

我们为什么不愿意谈论自己的真实感受？

当说起“情感”，我们很多时候会用到一个词：“流露”。

中文奥秘无穷，这个词可谓很好地体现了情绪、情感所具有的流动性——它们是可以流淌的。而这种“流动性”正是人和人之间能够进行良好沟通，推进关系不断发展变化，进而产生深刻联结的关键要素之一。

我们总以为在亲密的人之间，情感本应可以很自然地流动，但现实中流露情感往往是一件很难的事。即便是和自己熟悉多年的伴侣在一起，我们往往也无法接收到对方真实的感觉，甚至无法向对方传递出自己真实的感觉。

美国注册临床社工师布瑞恩·格里森（Brian Gleason）经过多年的临床工作，提出了这样一个观点：对于在一起数十年的长期伴侣来说，他们会起冲突的最常见原因，就是“不流动”。在他们之间，情绪无法自然地、健康地流动。

我们来聊聊情绪流动性。

什么是情绪流动性？

亲密关系中的情绪流动性，指双方能够运用情感的语言，准确地沟通他们的感受和内心的状态。拥有较好情绪流动性的人，能够在关系中不带评判性、不含附加条件地体会和表达真实的情绪，也能够有意识地、创造性地运用情绪。

你有没有曾经在某个时刻，感觉到你和对方之间，虽然沉默不语，却有丰富的情绪在那一瞬间的空气里涌动。你们双方都能感受到它们。那些情绪和情感被你的身体直接地接收到。无论那些情绪是什么，那一刻总是动人的——你们真正感受到了两个灵魂的相遇。

可惜，这样的时刻并不多见。“对于很多伴侣来说，谈论他们真实的感受，都好像在说一门外语那样艰难。”美国学者林恩·普尔（Lynn Pearl）说。

在亲密关系中，人和人的距离更紧密，因而它会比一般的人际关系更多地激发出我们的情绪。我们时而渴望，时而焦虑，时而喜悦，时而甚至会感到厌恶。

对关系的长期发展来说，如果希望两个人之间的默契越来越深，信任程度不断提高，我们就需要更多地理解自己，也理解对方。此时，把这些情绪变成文字传达出来就十分关键。通过语言化的过程，我们得以让对方知道自己的内心世界在发生什么，对方才能逐步了解清楚我们“运行的机制”。

这种“把情绪转化为语言”，通过沟通让这些情绪得以在两个人之间流动的过程，正是关系中的共情能够发生的前提。儿时我们也许有过对爱情的幻想——“我什么都不用说，Ta就全部都能懂得”，其实是不切实际的。若不能调整这个期待，则注定会有许多愤怒和失望。

布瑞恩·格里森说，他的临床经验和亲身经历都让他认为，伴侣越多地通过对方的外在行为做出反应，越容易感到恼怒和失望，也越容易对对方做出不真实的批判，而只有体会对方内在世界正在发生什么，才会有更多的“爱的感觉”。

让情绪流动起来的能力，其实是童年和青春期发展中应该习得的一项重要的认知任务。我们在长大的过程中，学着社会对于情绪的命名，学着辨别自己内在复杂而瞬息万变的感受，学着把感受变为语言。一开始表达可能很困难，能够用语言表达出的仅仅是感知到的万分之一，而且所使用的语言也偏模糊、笼统、不精确、短。逐渐地，我们能够准确捕捉到更多

层次的情绪情感，所使用的语言也更丰富和精准。

研究证实，这种精确表达感受的能力对我们的执行功能（即能够确定目标、制定计划、进行调查，最终实现目标的能力）也有很大影响。那些在情绪表达上表现好的人，执行功能更强，反之则更弱。

“但许多人在成长和受教育的过程中，并没有学习到如何用情感的语言与彼此交流。”格里森说。很多人自己无法表达，也无法接收和理解别人的表达。

是什么阻碍了我们情绪的流动？

情绪流动的阻碍有一部分来自社会原因。社会文化不鼓励我们表达情绪，不鼓励我们承认一些“不好的”情绪，比如脆弱、沮丧、愤怒。在这样的环境下，我们学会了否认自己的情感。

这种对情绪流动的负面评判，更鲜明地体现在对男性的评判上。在情感的表露上，一个男性在很多时候是不被赋权的，社会对男性的期待是比女性更“坚强”“刚毅”和“有韧性”，比如我们会说“男儿有泪不轻弹”。如果一个男人愿意感受和表达情感，可能会被低估、嘲笑和评判，被认为是“软弱的”“失败的”，或者被贴上“女性化”的标签。有的人甚至会认为，一个男人如果表达丰富的情感，可能是因为在童年时受过创伤或侵犯，而变得不健康或者不正常。

除了社会影响，我们自身也会不自觉地回避情绪的流动。我们之中有很多人习惯了否认情绪的丰富性和健康性，会给自己的情绪下负面的判断，认为它们是不该出现的，会因为自己出现了某些情绪而感到羞耻。

当我们自己抵制情绪流动时，可能是因为以下原因：

1.允许情绪的表达和流动会使我们脆弱

林恩·普尔认为，因为害怕脆弱，而不愿意建立情感的联结，是情感流动性失败的核心障碍。对于我们每个人来说，与人建立联结是基本的需求，但是，与他人建立情感联结、传达真实情绪，同时也就意味着我们“允许自己脆弱”“允许自己有被伤害的可能”。我们在更亲近彼此的同时，也更容易被彼此伤害，因此，为了避免被伤害的可能性，我们会拒绝流露和传递真实的情感。

对于伴侣双方来说，传递情绪是一种“冒险”（特别是在这种沟通建立的一开始）。一方面，要面对自己的脆弱，这在我们看来是危险的；另一方面，表达和接收情绪，特别是那些负面的、带有愤怒的情绪，在我们看来也是危险的，因为它有可能会触碰到对方的脆弱。

2.在沟通的过程中，我们并没有说着同一种语言

如果你注意自己和伴侣争吵的方式，就会发现更重要的不是你们所争论的内容，而是你们争论的状态和立场。有时候，虽然你们说的是同一个词语，但都是站在自己的角度上，用自己的理解去体会他人的意思。

你们对对方的行为、举动、语言的理解，未必是对方真实所要表达的。争吵经常会进入这样的状态：你并不能够识别出自己在生气什么，也不明白对方真的在说什么，你们都是基于自己的语境，在和自己想象中的对方对话。

3.我们并不把彼此当作同盟者，而是竞争者

对于一些伴侣来说，他们在沟通中没能使情绪流动，是因为并不把彼此当作可以相互支持的“同盟者”，而是当作竞争者、敌人或者陌生人。他们把这段关系看作权力的争夺，在每一次讨论中都想要成为胜利的一方。因此，他们对情绪的表达是攻击性的，目的是获得胜利，而并不是真正的情绪传达。

当情绪无法流动时，我们的关系会如何改变？

当情绪无法流动时，亲密伴侣之间容易形成3种关系模式：

1.愤怒的伴侣

他们的沟通总是陷入互相责备和咒骂中。他们总希望证明或者宣告自己是对的，对方是错的，总觉得自己站在道德的高地上。

2.退缩的伴侣

他们是互相回避的一对，被称为“没有冲突的伴侣”。在依恋类型理论里，他们往往都是“回避型”。在表面上，他们双方对关系都很满意，很少有直接的冲突，但没有真正的情感交流。由于害怕破坏关系的现状，他们不会用语言去表达恐惧，但会有行为上的表现：生闷气、回避眼神的交流、长时间的沉默。

3.接近—退避的伴侣

在依恋类型理论中，这是“痴迷型”和“疏离型”的结合。在他们当中，总会有一方试图接近，而另一方不断退避。但两个人的反应都会促成两个人形成互动的循环：正是一方的接近促成了另一方的退避，也正是一方的退避促成了另一方的接近。

“接近—退避”的伴侣的对话时常会演变成：当一个人专注于批判和愤怒的时候，另一方往往忙着进入“防御模式”，忙着去否认指责，从而停止了倾听。

尽管这3种伴侣有不同的表现方式，但他们的共同点是，伴侣双方的沟通是无效的，会产生强烈的孤独感和异化感。

那么，如何更好地使情绪流动？

1.不攻击，不回避，学会“吐露”

根据美国学者丹尼尔·怀尔（Daniel Wile）的理论，当我们在亲密关系中想要表达自己内心的情绪或者担忧时，有3种方式：攻击、回避或者吐露。但对于以上3种伴侣来说，他们只会选择前两种方式（阻碍情绪流动的），而不会选择第三种“吐露”的方式（促进情绪流动的）。

而“吐露”——对你信任的人表达私密的事情和想法——恰恰是传递情绪的关键。它是不夸张、不回避地描述你的感觉。“吐露”对正面情绪和负面情绪一视同仁，不是只表达愤怒、伤感或恐惧，也不是只表达爱、关心、欣赏和需要。

不懂得如何使情绪流动的人，在对另一半存有担忧或者不好的情绪时，就会以攻击或回避的形式表现出来；但能够使情绪流动的人，则会吐露这些想法。

比如：当我们在担心对方不重视自己的要求时，攻击的人会说：“你从来就不会去做那些我想要你做的事。”“你为什么总是迟到？”

而吐露的方式，则是诚实地说：“我有点害怕你会不在意我的需求。”“你来晚了，让我很担心。”

当我们害怕对方不爱自己的时候，回避的人会表现出一切都很好，但会把这样的猜测放在心里独自生气，在心里疏远对方，或者以自以为的同样的态度来对待对方——实际可能是自己主动把对方推远了。而吐露的方式，则是向对方表达出：“我担心你对我的兴趣并没有那么大”，或者“我担心你已经不再爱我了”。这并不会让你处于什么“竞争中的被动地位”，它可能会让你受到一些伤害，比如拒绝，但长期来说，它是最能够让真正喜欢你的人靠近你的方式。

2.学会“具体化”自己的感受

在真诚地与他人沟通之前，我们先要真诚地面对自己。有时，你可能只是感到在这段关系中不舒服，或者很疲倦，但并不知道自己到底发生了什么。这时，你首先要识别自己的情绪，允许自己完全感知情绪，然后对自己的情绪负责，有效地运用它们，表达它们。

比如，你不能简单地说“我不舒服，我就是不舒服”，你要学着去体会和分辨，是内疚？是失望？是尴尬？这些情绪你在过去什么样的情境中体会过？把这个情境也分享出来，用更长的话语去尝试表达和沟通，直到确认对方理解了你的意思。

3.能够使情绪流动的，不只是语言

语言是我们表达情绪的主要方式，但还有其他方式可以用来“助攻”，比如眼神的注视和身体的触碰。

凝视被证明是传递情绪的好帮手，因为当你注视另一方时，会让对方感觉到自己是被欣赏、被注意或被理解的。注视对方的眼睛，能够帮助你们在难以用语言交流时打破僵局。

触摸也会帮助我们情绪的流动。当我们还是婴儿的时候，就需要母亲的触摸来让我们感受到“我在这儿，你很安全”；在成人之间的亲密关系里，触摸、拥抱等身体接触不仅能提高催产素水平、舒缓心跳（这些好处不仅对于接受动作的一方，对发起动作的一方也是如此），而且当你不知道怎么去用语言表达情感的时候，触碰是开启情感交流的好方法。

研究表明，在人际交往中，比起中性的信息，那些富有情绪的信息（话语/事件）会更加鲜活地留在我们的记忆中。这也是为什么当我们回忆起一段感情的时候，记起的经常是那些带有情绪的片段，无论是这些情绪和记忆对我们来说是正面还是负面，是高兴还是痛苦。

语言所能承载的沟通始终是有限的，因为在一瞬间我们只能说出复杂感受的一部分。而当两个人之间发生了情绪的流动，那种无声的沟通承载

的信息会比语言更多。无论是哪种情绪，那种全身心的沟通，都会让一个灵魂感受到与另一个灵魂的相通。

愿你有过这样的人，也体会过这样的时刻。

什么是内向者专属的“社交宿醉”？

美国语言学者萧娜·考特尔（Shawna　Courter）在2016年提出的一项研究指出，对于一些内向者来说，如果经历了太大强度的社交，他们真的会像喝多了酒一样，出现“宿醉”般的体验。考特尔提出，“社交宿醉”指的是由于接受超出自己承受范围内的社交刺激，引起的精神或生理上的不适，这种体验和宿醉很像。

当所处环境的社交程度超出了预估和承受范围，比如原本以为是小聚会，却意外多了几个陌生人；原本做好了待2小时的准备，却过了5个小时还没结束；原本一周只想安排3天时间会客，结果却每天都有客人来访……那种感觉又焦虑又不耐烦，然后开始手心出汗、头晕、耳鸣、眼花、呼吸困难、无法思考。

以上就是很多内向者不止一次有过的体验。这篇要聊的话题，就是“内向者的社交”。

内向者在社交中可能遇到哪些困难？

心理学家荣格在1921年提出了内向和外向两种不同的人格特质。他认为内/外向的区别在于心理能量指向的方向。内向者的能量指向内部，他们对内心世界的兴趣更大，更喜欢安静和独处。内向不等同于社交焦虑/恐惧，不参与活动是他们的自主选择，多数情况下，独处让他们感觉更舒适；内向的人也不一定自卑、孤僻、不善言辞、缺乏幽默感，相反，他们可能非常适合担任领导者。

尽管内/外向只是两种不同的人格特质，但在日常社交中，内向者似乎总是会遭遇更多苦恼和尴尬。“社交宿醉”给内向者带来的不仅仅是身体上的不适，当 Ta 环视四周，看到其他人都在开心地聊天时，Ta可能会进一步怀疑自己：为什么我无法像他们那样自如？我是不是一个无趣的人？人们是不是都会觉得我看起来傻傻的？我是不是不招人喜欢？

内向者在社交中的确会遇到一些特定的障碍：

1.内向者更难从社交中真正感到满足

外界的刺激更容易给外向者带来积极情绪，而对内向者来说则不然。

美国学者理查德·迪皮尤（Richard Depue）等人将70名被试者（内向者、外向者混在一起）分为两组并进行双盲测试，其中有一组使用一种叫利他林的药物来刺激多巴胺的释放（多巴胺的分泌能使人感到快乐）。然后，两组被试者被安排在实验室中观看一部视频。

结果发现，首先，在摄入药物的被试者中，外向者更容易受到药物的影响，出现显著的多巴胺分泌，感到快乐；而内向者受到药物的影响则不如外向者那么显著。可见药物的刺激对外向者比对内向者更有效。

不过，药物让两组被试者都感受到了快乐的情绪。而当他们被问“你们为什么感到快乐”时，外向者会将“观看的视频、实验室的环境”等外界因素与“自己感到的快乐”联系在一起，他们认为是这些外部因素引发了自己的积极情绪。反观内向者在这个问题中的答案，主观的快乐感与外界因素之间则没有得出统计学上的显著关联。

也就是说，外向者们相信外界因素会让自己快乐（事实上他们对药物的反应也更明显），而内向者则不会那么明确（事实上对药物这种外界因素的干预，反应也更弱）。

2.内向者不容易因为眼前的快乐而失去理智

此外，在加拿大学者雅各伯·赫什（Jacob Hirsh）的实验中，137名大学生进行了大五人格测试，其中包含“外向性”这一项的得分。随后，这些被试者得做出选择：是短期（1个星期后）获得较低的奖赏（20美元），还是长期（1年后）获得更高的奖赏（1000美元）。结果发现，外向性得分越高的人，越容易选择短期内较低的奖赏；外向性得分越低，即越内向的人，越容易选择长期较高的奖赏。

大脑面对外界刺激时，有两种对于“奖赏”的偏好：“即刻满足”与“延迟满足”。有些人的大脑喜欢即刻满足，享受眼前的奖赏；有些人则会在面对“奖赏”时暂时控制住脑内的冲动。延迟满足的能力也是一个人自律程度的指标之一。

这个实验结果表明，内向的人更倾向于选择延迟满足。他们更能够为了长期更大的利益，拒绝掉眼前的诱惑。而社交场合有时是愚蠢而欢乐的，因而他们往往是人群中那个“有点扫兴”“玩不起来”的人。

3.内向者更敏感，因此在社交环境中容易受到干扰

过往研究发现，内向者对刺激更敏感。因此，比起外向者来说，同样水平的外界刺激更容易使内向者分心、难以集中注意力。

在一个实验中，一组内向者和一组外向者在不同程度的背景音乐干扰下被要求完成4项认知测试（包括短时记忆、长时记忆、阅读理解、观察与思考的测试）。

在4项测试中，随着环境音乐干扰的加强（从安静，到简单的旋律，再到复杂的旋律），内向者的测试得分越来越低，外向者的测试得分则越来越高。其中，内向者在短时和长时记忆上受到音乐的干扰最明显。

当内向者处于社交情境，遇到大量陌生的刺激时，会加速他们能量的消耗。因此，他们需要每隔一段时间都给自己创造一段独处的时间，来给自己“重新充电”。尽管独自在家与书本和茶一起待上一天，在外向者看来很无聊，但是这对内向者来说却是必需的。

4.内向者不太愿意谈论个人成就，因此他们总是不能有效地“自我推销”

对于内向者来说，谈论自己的优点和成就会非常困难。因为他们会认为，如果主动谈起自己的成就，而不是由他人来发现这些成就，就会给人留下不好的印象，比如夸夸其谈、咄咄逼人——这些都和自己平日里给人留下的印象，以及社会对内向者的期待不符。由于“自我推销”实际上是社交中很重要的部分，很多内向者会为此感到苦恼。

5.内向者想要深度的沟通，因此他们不喜欢，也不善于应付社交中的表面寒暄

在日常社交中，寒暄对于很多内向者来说是一个难以完成的任务，有时，当在大街上遇到认识的人时，他们宁愿躲起来，装作没看见，也不愿意和对方打招呼。

美国学者劳瑞·赫尔戈（Laurie Helgoe）说，这并不代表他们不喜欢人类。他们认为，寒暄是一种不需要彼此有任何真正的了解，就可以无止境地继续下去的对话。内向者讨厌寒暄，是因为他们认为寒暄是一种表面的谈话形式，实际上阻碍了真正的人与人之间的互动。

相比之下，他们更喜欢和人进行实质的对话、深度的交流，谈论他们真正在意的话题，而不仅仅是无意义的闲聊。他们也希望能与人建立深度的关系，而不是泛泛地“认识”很多人。

内向者在社交时有哪些独特的优势？

不过，内向者在社交时也有自己的长处。美国学者玛蒂·兰妮（Marti Laney）认为，内向者的人格特征和行为习惯，比如敏感、擅长自省、表述具体客观等都在社交中有独特的好处。

1.内向者不太会给人错误的信号

研究表明，在沟通中内向者和外向者有不同的语言风格：

外向者的表达往往更加抽象、灵活，带有感情色彩，而内向者的表达则更具体、客观，偏向描述性。比如在评价一个人的时候，外向者更可能会说"某某很不友好"，而内向者更可能会说"某某对某某某大吼大叫了"。这可能是因为，内向者在说话时更审慎，更倾向于经过周密思考后发言，因此也不容易让人产生错误的理解。

2.内向者更了解自己

相对于外向者，内向者更喜欢深入思考并善于自省，因此，他们对自己的优势和劣势往往更加了解，这会帮助他们在社交中表达自己，并找到适合自己的社交对象。

3.更容易有深度的交流和关系

内向者不喜欢寒暄和表面的对话，他们喜欢深度的交流。这使他们虽然可能朋友总量不多，但容易和人建立起长时间的、稳定而深刻的关系。

4.内向者更善于观察细节

尽管内向者的敏感往往使他们在外界刺激面前不堪重负，但这也使他们对外界的观察更加细致，会注意到一些其他人注意不到的细节。神经科学研究发现，内向者的大脑在处理视觉信息时表现出了更强的活动。因此，内向者脑中吸收的这个世界的细节更为丰富，而这些都可以作为很好的社交素材。

作为一个内向者，应该如何社交？

很多内向者都想过改变自己，但作为一种人格特质，内向是很难被改变的。那么，作为内向者，如何利用自己的优势，找到适合自己的社交方法？

1.运用口头表达以外的交流方法，比如文字

内向者的很多特征，比如对外界的细致观察、倾听、敏感和善于内省，都让很多内向者成为好的写作者。有时候，当你无法用口头语言表达时，可以用其他的方式，比如短信、邮件来沟通。

2.你可以不用谈论自己，而是找到共同的话题

内向者往往会觉得，和陌生人谈论关于自己的事情很不适。但你可以试着和对方在交谈的一开始找到一个共同的领域，它可以是工作，也可以是你们都喜欢的某部电影、某个歌手，或者最近的一个话题事件。由于内向者往往对外界敏感而开放，他们善于聆听，捕捉细节，善于短时间内了解别人。因此，找到共同话题对他们来说不会很难。

3.即便在很多人的场合，也可以把自己放到和少数人的沟通语境里

当你在几十人的聚会上感觉不适，不知道站哪儿的时候，你可以尝试在大型聚会中，进入和少数人的沟通环境，比如和两三个人就你擅长的话题进行谈论。

4.假装你和对面的人并不是陌生人

由于内向者非常敏感，且容易被外界刺激唤起，因此他们在面对陌生人（新鲜的刺激）时，容易陷入过度的思考和分析。如果与陌生人的寒暄让你非常尴尬和不适，有时你可以试着假装自己和对方不是陌生人，切换到和熟悉的朋友交往的模式中，这样，你可能会感到更加自如。

5.做好常用话题的准备

你还可以试着列出一份“谈话清单”，其中包括一系列对你来说很重要并且擅长的话题，比如，可以问其他人的问题，以及对一些问题的可能的回答。在社交场合中，有很多寒暄是程式化的，比如“你的工作是什么”“你学过××专业，是什么样的感觉”，如果你有这样一份清单，就能够顺畅地应对对方抛过来的问题，就不会出现尴尬的沉默了。

6.把谈论自己的成就变成很自然的事

专门帮助内向者提高社交技巧的教练彼得·福格特（Peter Vogt）认为，“自我推销”其实是无论外向还是内向者都可以拥有的一项社交技能。如果你是内向者，你需要克服这个心理障碍，试着把谈论自己的成就变成很自然的事。因为关于你自己的事情，只有你自己才能最真实地将它们描述出来。不要指望你不表达出来，别人就会自己注意到它们。而这需要忍受羞怯反复练习，你可以从和你熟悉的人开始。

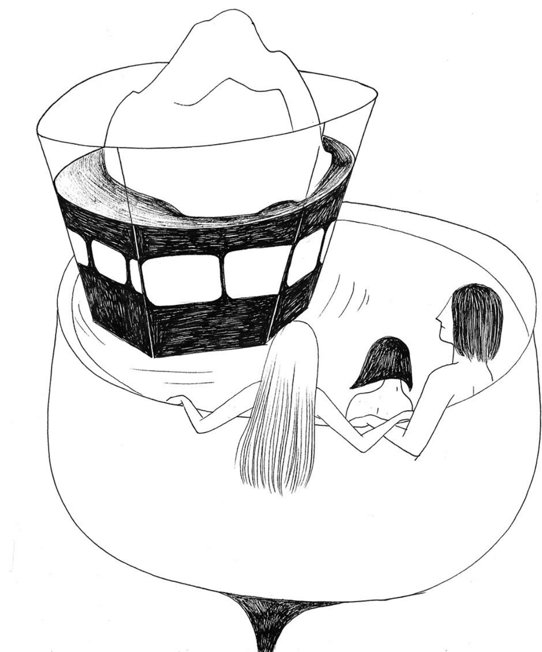
7.有计划地社交，给自己“充电”的时间

对于内向者来说，“充电”永远是必要的。当你陷入“社交宿醉”，唯一的应对方法就是离开那个令你心烦意乱的情境，创造只属于你一个人的空间。有时候，这个空间不一定是物理的，你也可以在一群人的咖啡店里，坐在角落里塞上耳机。

不过，在更多时候，你要尽量不把自己置于“宿醉”的程度。了解自己能够接受的社交频率和程度，有计划地安排自己的工作和社交，不要轻易逾越自己的限度。也就是说，你需要“管理”好你的社交（时间、频率、场合等），而不能像外向的人一样仅凭自然和随性。

如果你是一个容易“社交宿醉”的人，你可能会被认为“玩不起来”，但

懂你的人会知道，其实你只是更善于提供那些深度、有意义的交流而已。在陌生的人群里，你可能不是最容易融入的那个，但你的沉默背后有一个最真实的你。所以不用害怕人群。你知道，一定会有人欣赏这样的你。



为什么有些人比大多数人更敏感？

“你太敏感了！”——这句话在日常生活中往往含有一些贬义的暗示。那么，究竟是不是一些人比另一些人更敏感呢？

心理学研究对这个问题的回答是肯定的。

美国学者伊莱恩·阿伦（Elaine Aron）是最早对高敏感人群进行研究的心理学家。她的研究发现，15%~20% 的美国人属于高敏感人群。想了解自己是不是“高敏感”的人？我们先来看看高敏感人群的特征 。

高敏感人群有哪些特征？

“敏感”是人的一种正常的人格特征的维度。之所以说它是个维度，因为它并不是两个极值，即不是简单的“敏感”或“不敏感”，而更像是一个变化的区间。

因此，我们所说的高敏感，是一种敏感程度较高的体现。高敏感人群通常能够更完整细致地处理外在世界的积极和消极的信息，但是，他们也常常容易被这些外在的刺激所影响，而变得不知所措。

高敏感人群对于外在的周围环境有很强的感知力和洞察力，他们通常能够很快发现一些场合的异样，也因此往往更愿意一个人安静地独处。

研究发现，高敏感的人主要有以下几个特征：

1.对细节的感知力强

高敏感人群最突出的特点是对于所能感知到的生活细节，有异于常人的高度敏感。他们通常能够察觉到一般人很容易忽略的细节。这些感知，例如衣物的质感、食物的品质、音乐、交通或人的说话声音，或者大自然的色彩和气味等，都来源于人的触觉、味觉、听觉、视觉和嗅觉。

2.关注行为的意义

这种高度敏感还意味着，他们能够意识到人的行为可能造成的、哪怕是十分细微的意义和后果。因此，高敏感的人会在行动时考虑多种可能的选择和后果，表现得较为谨慎，有时他们因此显得犹豫不决。

3.对情绪的觉察力高

同时，高敏感的人对自己的情绪也十分“敏感”。他们比一般人更能够觉察到自己内在的情绪状态。在面对痛苦、难过，以及一些生理上的反应时，高敏感的人通常会有更明显的情绪反应。

4.具有创造力

美国心理健康书作家泰蕾兹·博查德（Therese Borchard）和芭莉·戴芬波特（Barrie Davenport）都认为，高敏感的人具有突出的创造力。因为对于高敏感的人而言，“创作”常常被他们当作应对情绪反应的一种机制。许多作家、画家、音乐家等从事创造性工作的人都是高敏感的人。

5.富有同情心与同理心

高敏感的人不仅对于自身情绪有敏锐的觉察力，还对他人的情绪和处境十分敏感。因此，在平时的生活和工作中，他们比别人更能够同情他人

的处境，同理他人的感受。

当然，高度敏感有时也会带来困扰。由于高敏感的人对于外在环境和内在情绪的高度感知，他们会因为过多的信息、情绪和感知而感到“无力承受”。他们容易受到这些困扰：

1.被自身情绪淹没

一方面，对自己内在情绪的高度觉察能使他们更好地应对自己的情绪。然而另一方面，他们也可能会被过多强烈的、复杂的、混乱的外在信息和情绪过度刺激，导致内心承受更多的痛苦、疲劳、压力、焦虑和其他情绪反应。

2.受到他人情绪的影响

高敏感的人能够更好地同理他人的情绪，因此他们也更容易受到他人情绪的影响。他人的情绪可能成为高敏感人群额外的情绪负担，造成困扰。

3.不健康的完美主义

由于他们突出的感知力，高敏感人群会十分关注事物的细节，甚至显得有些挑剔。这可能导致他们对事物都有过分苛刻的要求，或者任何事情都要做到极致——以至于形成不健康的完美主义倾向。

4.独处的需求可能成为一种负担

高敏感的人在日常生活中容易被过度刺激，这也使他们常常需要很多时间和空间独处，让自己的内心能有机会处理过度承载的情绪。但对于现代人繁忙的生活节奏来说，时常有“独处的需求”可能反而会成为一种负

累。

5.来自社会期望的压力

社会对于高敏感的人有一些误解，例如认为他们神经过敏、不合群、不正常，这些都给他们带来了很多社会压力。

生理因素决定了一些人更为敏感

对于人的“敏感度”的研究发现，它是一种与生俱来的个性特征，主要是生理原因影响了它的形成。

在针对“高度敏感人群”的上百个研究中，人们发现基因遗传是其中很重要的一个因素。尽管尚未确认所有与敏感度相关的遗传因子，但研究者们认为，5-羟色胺转运体基因，一种帮助5-羟色胺循环的脑内神经递质，对于人的敏感度和情绪健康有重要影响。

这种神经递质不仅仅对于人，还对包括鱼、鸟、猫、狗以及灵长类动物等100多种其他物种的敏感度有影响。在大自然中，高度敏感有助于动物对危险环境的觉察，是一种提高生存可能的技巧。因此，敏感度也被认为是一种基因中自我保护的本能。

人们还发现大脑中一些区域的活跃程度与人们的敏感度有关。一组研究通过对人脑的功能性磁共振成像（fMRI）的研究发现，高敏感人群在回答敏感度自我测试时，大脑中的本能反馈区域被激活。

当然，后天的环境、性格或人格特质也影响着人们对压力的反应，这在一定程度上影响着人们的敏感度发展。但目前大多数人都低估了生理因素对那些“异常敏感”的人的影响。

对高敏感人群的常见误解

由于高敏感人群的一些特质，人们对于他们的误解始终存在。

误解1：高敏感是一种弱点或缺陷

强烈的情绪反应常常被人们认为是一种弱点，但其实高敏感的人并不是大多数人想象中那种“很容易歇斯底里的样子”。事实上，一项发表于《人格与个体差异》（Personality and Individual Differences）期刊上的研究发现，高敏感的人常常能够更好地管理自己的情绪。

他们更容易自我觉察与自我分析。对英国166名正在接受学校心理咨询中心服务的，且有抑郁症状的青少年学生进行调查发现，那些高敏感的学生能够更好地在心理咨询服务的过程中，习得调整自己认知的能力。并且，研究者在此后12个月的随访中发现，高敏感的人的抑郁症状随之减少，而相比之下其他人的抑郁症状并没有明显改变。

研究者认为，这是因为高敏感的人倾向于内化自己的感受和习得的东西，并学以致用。他们对于外部信息的洞悉和理解的能力有利于帮助他们更好地观察学习和吸收新的知识。可以看出，高度敏感不一定是缺点，反而可以是优势。

误解2：高敏感的人都是内向的

由于高敏感的人不热衷社交，也需要一些独处的时间和空间，他们因此常常会被误认为是不善社交且内向的。但其实不然，伊莱恩·阿伦在研究中发现，高敏感人群中有30%的人是外向型人格的人，他们乐于交往，也能够给予他人情感支持。

误解3：高敏感的人通常都是女性

人们倾向于认为女人比较敏感，但研究发现，高敏感人群在男性和女性中的分布比例相差不大。而文化中对于男性角色的社会期望，常常会对高敏感的男性造成更大的困扰。因此，一些高敏感的男性往往会被认为性格柔弱、不够有男子气概、没有担当等。

高敏感的人该如何自处？

如今社会信息爆炸，各种形式的刺激层出不穷，这都会给高敏感的人造成压力。对他们中的一些人来说，过去物质没有极大丰富、人们没有这么多选择的时代反而可能更舒服。他们可能觉得奇怪，为什么身边其他人能够处理，甚至欢迎如此多的刺激，而自己经常觉得疲于应付，处理不过来。他们也会时不时幻想能有更简单的生活。

那么一个高敏感的人应该如何在这样的时代更好地生存呢？下面是一些贴士，希望能够有所帮助。

1.觉察，然后优先处理最容易触发敏感的事

高敏感的人之间并不相同。有些人对声音和色彩更敏感，有些人对气味更敏感。在人际情境中，有些人对拒绝更敏感，有些人则对忽视或者批评更敏感。你需要了解那些最容易触发自己敏感的事物。这对你而言通常不是一件难事，但更关键的是学会应对这些事物对自己造成的刺激和影响。

例如，著有《高敏感人群的生存指南》（The Highly Sensitive Person's Survival Guide）的美国学者泰德·泽夫（Ted Zeff）本身是一个高敏感的人，他非常喜欢旅行，但又常常被旅途中各种嘈杂的声音所困扰。他意识到自己对于声音十分敏感，对于环境的安静有很高的要求，因此他会主动戴好隔音耳塞。提前准备，意识到自己与“平均人”有所不同，积极地做出有计划的应对。

2.找到最适合自己的释放压力的方法

高敏感的人对于压力的感受也尤为深刻，有时甚至会产生一些生理上的应激反应，例如胃痛等一些消化系统的症状和疾病。高敏感的人可以通过适当的放松、冥想、郊游、健身等方式找到最适合自己的减压方式。

3.勇于表达自己的困扰

对于非高敏感的人群而言，他们无法像高敏感的人一样，对声音、气味、人们话语间细微的语气波动等周围环境有很好的觉察。如果你感受到周围环境对你造成的不适，不妨可以勇敢地表达出你的困扰。

或许一些人是透过滤镜看这个世界的：他们看到的世界有着更高的对比度和饱和度，因此他们一直在用一种更生动、更激烈的方式感受着这个世界。

这种更加激烈的代价，很多时候身不由己。能感受到更激烈的痛苦，也能感受到更深邃的喜悦；看见更多的丑陋，也能看见更多的美好。应该还是值得的吧。

明知自律有益，为什么总是做不到？

明知道是垃圾食品，却忍不住吃吃吃；

明知道运动有利，却总是宅在家里，躺在沙发上；

明知道东西都不需要买，却疯狂购物；

明知道该早睡，却凌晨两三点还在刷手机；

明知道 deadline 快到了，却一直拖延……

明明想要过得更好，为什么我们总是管不住自己，总是无法做到那些明知道对自己有利的事？这篇文章想讨论的是：自律。

什么是自律？

自律是平衡内在冲动和面对诱惑时所做反应的能力。它让人能够根据个体的长远利益，而非眼前的满足来做出注意力、情绪、行为或生物行为（如睡眠）的反应。例如，在“明天的工作”和“通宵打游戏”之间选择前者，就是一种自律的表现。

在我们的头脑中，自律似乎等同于“压抑自己”。为了健康和身材，我们就要压抑自己大吃大喝的渴望；为了第二天能早起，拥有足够的睡眠，我们就要忍住玩手机和看剧的冲动。

然而并非如此。自律并不是一味地迎合外在标准（如，长远利益优于

短时利益），而始终压抑当下的内在冲动。相反，它是一种承认与接纳内心冲动和外在标准可能存在的冲突，并为自身利益而做出的调节与适应的能力。也就是说，自律是个体意识受到“冲突”后的主动选择，而不是在潜意识中完成的自我压抑。

例如，一个人在减肥的时候，在面对甜品时反复告诉自己“我一点都不喜欢吃甜食”，这是一种自我压抑；而如果知道甜品对自己的诱惑，也了解吃甜品会影响自己减肥的目标，但选择不吃甜品，继续完成减肥计划，这就是一种自律。相比自律，自我压抑容易让人出现焦虑情绪，最后不得不向冲动妥协。

自律的3种表现形式

专注、对内在冲动的控制以及延迟满足都是人们在面对内在冲动和外在诱惑时的自律表现。

1.专注

专注，指的是我们在面对外界干扰时，仍可以通过自我控制集中注意力，使个体能更高效地完成任务。

2.对内在冲动的控制

对内在冲动的控制，指的是我们在某一情境中能够克服内在冲动，权衡潜在利弊而做出选择的能力。它能够帮助人们更谨慎地应对冲动并做出行动。例如在面对愤怒的时候，大多数人能够意识到暴力解决（内在冲动）的后果，而选择其他较和缓的方式化解愤怒。

3.延迟满足

延迟满足特指人们能够为了长远利益，而延迟享受甚至牺牲短期利益的能力，是一种特殊的对内在冲动的控制。专指人在面对“奖赏”时，控制内在冲动的一种表现。当然这与每个个体自身的标准与价值观也有关系。

对于延迟满足，美国学者B.J. 凯西（B.J. Casey）等人跟踪研究了同一群体4岁起至44岁的延迟满足的能力。研究发现，个体4岁时延迟满足的能力，能够很好地预测他们在成年后（44岁时）自我控制的能力。

同时，对于这群人大脑功能性磁共振成像（fMRI）的进一步研究也发现，儿时更能够做到延迟满足的人，成年后在面对外在奖赏诱惑时其大脑负责控制功能的右侧额下回更活跃，从而使个体有更好的自律能力。

是什么让我们管不住自己？

1.不相信自由意志的人更无法自律

对“自由意志”的信仰影响着人们的自律。自由意志，指的是作为人，我们有行为选择的自由，我们的行为是由自己的意志带来的。也就是说，不相信自由意志的人，根本不认为人可以控制或改变自己的行为，更不用说自律了。

美国研究消费者行为的学者凯思琳·沃斯（Kathleen Vohs）和美国心理学者乔纳森·斯库勒（Jonathan Schooler）为此做了一个实验。他们将被试者随机分成两组，其中一组人阅读关于论证“自由意志只不过是人的美好幻想”的相关文章，而另一组人则阅读带有中立观点的文章。

在后来的测验中，他们发现前者更有可能在测验中作弊（仅仅通过阅读文章，使得他们对自由意志的怀疑上升了一些，就影响了实验结果），同时前者也更可能从信封中拿走那些本就不属于他们的钱。之后，他们对“职场表现与对自由意志的信仰”的相关性研究也发现，相信自由意志的人在工作中更守时，也更遵守职业规范。

他们认为，这主要是因为不相信自由意志的人普遍认为自己的行为反应主要由先天/生物/环境因素决定，自己并不对自己的行为有掌控权，因而也就无需为自己的行为负责。他们更容易不顾后果地放任自己的冲动反应，也更不可能做到自律。

那么，人的自律到底是如何形成的？随着大脑成像技术的进一步发展，和对人类行为的跨文化研究，心理学界则更倾向于认为，个体“自律”的发展是先天和后天因素共同作用的结果。

2.大脑功能的影响

随着个体的成长与发育，人们所能控制的冲动不断由简单到复杂，所需要调动的脑功能区域也由多变少。其中，前扣带皮质介于大脑额叶和情感控制区域之间，负责统筹协调情绪冲动与认知，控制人在面对挑战时的行为，以及帮助人们根据情况调整行为策略。

同时，位于我们的前额的前额叶皮质则掌管着个体的注意力、认知力，以及遵守规则、控制冲动、推理和决策的能力。而眼窝前额叶皮质专门负责与“奖赏”有关的行为决策。

这些功能区域的发展，将从出生一直逐步持续到青少年期甚至是成年早期。也就是说，人们的自律是会随着年龄的成长和大脑功能的完善，而不断发展的。

3.家庭教养方式的影响

学会自律，也是学龄期儿童社会发展的一个重要里程碑。儿时能否得到恰当引导，影响着个体能否形成良好的自律能力。美国学者斯泰西·诺夫齐格（Stacey Nofziger）的研究发现，母亲的自律能力差，会导致孩子的自律能力低。

同时，在家庭教养的过程中，通过语言对孩子的某些行为表示反对，

能够有助于提升孩子的自律能力；相反，通过体罚，如打屁股，对孩子的行为表示惩戒，则不利于孩子自律能力的发展。

4.对重要程度的认知，会影响我们的自律

美国学者克莱顿·克里切尔（Clayton Critcher）和梅丽莎·弗格森（Melissa Ferguson）的研究发现，人们对实现目标的方式的重要性认知，会影响个体在实现目标过程中的自律行为。主观上是否认为“这个方式对于实现自己的目标很重要”，决定了人们能否在十分困难的情况下（例如，面对很多外在诱惑时），也仍然可以做到自律，坚持贯彻执行。

例如，当一个人想要减肥，而Ta又认为“健身”是减肥成功的最重要的方式时，Ta就会更积极主动地投入到健身的过程中，并以自律使自己专注于健身，并最终实现减肥的目标。也就是说，重点不在于我们喜欢用什么方式，而是我们认为“什么是达成目标最重要的方式”。你要深信你此刻选择的方式，对实现你的目标有至关重要的作用，那你就能做到自律。

5.其他与自律能力有关的因素

> 依恋类型会影响个体的自律能力。实验表明，0~3岁时期的亲子关系，尤其是安全的依恋关系能够很好地预测个体6 岁以后的自律能力。安全型依恋的人更有可能在长大后自律。

> 家庭的语言环境也会影响个体的自律能力。研究发现，儿童时期，家庭中使用双语沟通的孩子，能够更好地控制自己的注意力。他们需要学会在两种语言之间切换和控制，这有利于自律能力的发展。

此外，研究还发现社会文化也影响着个体的自律能力。比如，中国、韩国等国家对于儿童早期的行为训练，如端正坐姿、临摹作画等，使得这些孩子比同龄的美国孩子在自律能力上表现得更好。

尽管众多研究指出，儿童及青少年时期是人们自律培养的关键时期，但个体对于控制力的训练，即使在成年后，仍然是有效的。

成年后的我们应当如何训练自己的自律呢？

想要一步步学会管住自己，下面是自律训练的四步法：

1.明确目标

在一切行动开始之前，我们需要明确自己的目标。这并不意味着需要给自己设立一个宏大的目标，恰恰相反，我们需要仔细思考并了解自己——这是自律训练的第一步。这能帮助我们在做出行为反应的时候，进行内在冲动和长远目标的权衡和思考。

在确立目标的阶段，了解自己的长处与弱点，力所能及也很重要。例如，我想要减肥，但我知道自己不喜欢跑步或有氧运动带来的呼吸不适和酸胀感，我喜欢瑜伽、舞蹈类的运动，在饮食上我也偏好轻食。因此，可以设定目标为，通过瑜伽或舞蹈，配合轻食进行减肥。

2.细化目标

将目标拆分成具体的执行方式，能够帮助我们认识到某些方式的重要性。而如前文所述，人们对实现方式重要性的认知，有助于人们更好地自律。

另外，可视化目标也有利于我们训练自己的自律能力。我们可以通过想象的方式，将完成分期目标的每一个方式、步骤，而不仅仅是行动结果，在脑海中进行“可视化”。在此过程中，我们也会对每一种实现方式的重要性有更清晰的认知。

3.做出行动

在第二步骤中，我们将目标拆分成具体的任务，那么接下来就是做出行动的时候了。尽管这个步骤无需过多的解释，但在实际生活中，这往往是需要最多努力和自律的一步。

4.为每一小步庆祝

在完成每一个分期任务之后，我们需要庆祝自己取得的（哪怕只是一小个）成就。庆祝作为一种完成任务后的仪式，是一种“延迟的满足”，这本身就是“自律”的一种培养和体现，同时也是对所付出努力的一种自我肯定。

那么，在生活中需要自律的方方面面中，你选择什么作为自律的第一步呢？



如何提高对不确定的容忍度？

不喜欢未知，好像是人的天性。人们对先知、预言者们的崇拜已经延续千年。我们都想要通过某种方式窥探一下不确定的未来，星座、算命……都在此列。

对大多数人来说，不确定是一种会引起焦虑的状态。无论这种不确定指向更好的结果还是更坏的结果，仅仅不确定本身就让很多人坐立不安，甚至比得知不如人意的结果后更不适。

然而，活着就意味着要和不确定相处。总会有新的事、新的环境、新的人出现。它影响着我们愿意冒多大的风险去投入生活。它也是我们想要走出旧的处境，想要做出一些改变的过程中不可避免的部分。无法忍受不确定，意味着始终倾向于选择已知，你会因此更难改变和突破。它会让你画地为牢、故步自封。

让我们来讲讲“不确定”相关的焦虑感，以及如何降低这种焦虑感。

不确定感、焦虑和我们的容忍程度

不确定是焦虑产生的必要条件——也就是说，当我们感到担心和焦虑的时候，面对的情形一定是不确定的。因为，当结果是已知的，是可以预测的坏，我们可能会感到害怕或者恐惧，但不会感到担心或焦虑。也就是说，不确定的情境是担心/焦虑产生的前提。

相反，不确定却不一定会导致焦虑。有时，模糊的状况、不确定的未

来会给我们带来好的、兴奋的感觉。比如，我们不愿在刚开始看一部电影的时候被剧透，不愿在阅读一本小说时提前知道结局，不愿在礼物拆开之前知道里面是什么。有研究表明，当人们面对两种情况，知道奖励的具体大小（4块松露）和不确定奖励的具体数量（2块或4块松露）时，不确定奖励的时候不仅会有更大的动力努力完成任务，而且在这个过程中感到更满足，有更多积极的体验。

1994年，英国学者马克·弗里斯顿（Mark Freeston）等人提出了“无法容忍不确定的程度”（the Intolerance of Uncertainty，简称IU）的概念，它被认为影响着“不确定”和“担心/焦虑”之间的相互关系，被用来衡量我们对不确定的容忍度——即我们会在多大程度上需要和寻找可预测性，以及在不确定的情况下会如何反应。他开发了一个测试，参与测试的人需要对“不确定性会让我感到非常沮丧”“我应该将所有事情都提前组织好”“我无法接受惊喜”这样的表述打分，来检测总体IU水平。

如果一个人的IU高，意味着Ta对不确定的容忍度较低，更喜欢待在熟悉的、可预测的情境里，不确定对Ta来说更多是一种威胁；当一个人对不确定的容忍度极低的时候，哪怕受到一点点不会造成伤害的刺激，都会引起强烈的反应。而那些IU比较低，即对不确定的容忍度比较高的人，则更喜欢体验新鲜、刺激、陌生的环境。不确定会让他们兴奋。一系列研究认为，IU是担心、焦虑产生和维持的关键影响因素，也是焦虑及焦虑障碍的最重要预测指标。

有3个因素影响着我们无法忍受不确定性的程度

1.赌注的大小

当赌注比较小时，不确定是令人兴奋的，比如一封信或者一份礼物。然而，当未知的赌注过大，比如不知道高考成绩如何、爱人到底有没有出轨、投资是否能得到回报，就会产生担心和焦虑。当然，每个人对赌注大小的认识是不同的，有的人会觉得考试成绩非常关键，有的人则更关心对

爱人的表白会收到什么样的回应。

2.总体的情绪稳定性

如果一个情绪稳定性高的人，发现结果难以预料，或者有可能是负面的，Ta能够在更短的时间里结束焦虑，着手进行相应的计划或准备。但情绪稳定性低的人可能会被更小的不确定压垮，完全失去应对的能力。

3.先在（**pre-existing**）的忧虑水平

有一些人是长期的忧虑者，他们在长期的人生历程中都比其他人更容易感到担心。这样的人会表现出一些行为特质，比如在做决定前需要更多的信息和证据。他们更难以完成那些模糊的、不明确的任务，也更容易将一个不明确的情境或事件定义为负面的、有威胁的，等等。这和先天的基因、后天的经历、养育者的风格等都有关。

广泛性焦虑（GAD）被证明与对不确定的容忍度直接相关。研究发现，对不确定的容忍度降低时，广泛性焦虑程度更高；对不确定的容忍度提高时，广泛性焦虑的程度更低。

对“不确定的焦虑”会带来哪些不良影响？

总体来说，对不确定的焦虑，会影响我们的知觉控制水平，也就是我们所感知到的“自己能够在多大程度上影响事情的结果”。当我们对不确定的焦虑越高时，我们就越不相信自己能够影响事情的结果。于是，“我无法影响事情的结果”的信念，和对不确定的焦虑，形成了一个恶性循环。

当不确定的情形已经导致了强烈的焦虑，焦虑感会给我们带来认知闭合，即不进行理性思考，仅仅以简单的认知结构去处理信息和快速做出决定。人们通常会有两种本能的行为反应：接近和回避。这两种方式都会带

来一些不良后果。

1.接近

处理的一种方式是通过各种方法获得确认。确认可能是间接的，当一个人想要知道自己的另一半是否出轨时，Ta可能会向知情者打探消息；也可能是直接的，Ta会直接询问另一半。当对不确定的焦虑变得非常强烈时，会出现反复的“寻求确定的行为”。比如，不断地怀疑和追问自己的另一半到底有没有出轨，寻找对方出轨的蛛丝马迹，或者一天和对方确认8次“你到底爱不爱我”。

另一种处理的方式则是与他人比较。当一个人不确定自己的未来如何，一件事能不能做好，或者和爱人关系是不是能够幸福时，他们会不自觉地反复和别人比较，希望通过这种方式来获得答案。但实际上，这样的比较往往并不能获得真实的答案，或者真的缓解焦虑，这只是他们试图缓解焦虑的一种方式。

2.回避

回避行为的表现则是当我们面对对未知的焦虑时，不去处理，给自己找借口，或者选择拖延，或者让其他人为自己做决定。

回避行为的一种典型表现是，因为可能的危险而自我设限。这是一种自我保护的行为，即当预测到未来有可能的失败时，不去努力，给自己找出可能的失败的理由，这样一旦失败了，便可以用理由来为自己推脱责任，认为自己只是情境中的牺牲者，而不是自己的能力问题，以此避免伤害到自己的自尊。

有一些自我设限行为是有实际行为的。比如在考试开始前生病，在临近运动会的排练中摔倒受伤；另一些自我设限则是“宣称”的，比如将考试失败的原因归结为自己没有好好复习。虽然看起来是自我保护，但这实际上是一种消极的、自我挫败的行为，长期会进一步降低自我评价，不敢尝

试，甚至害怕努力。

回避行为的另一种典型表现是，我们会宁愿在答案揭晓前，提前选择一个坏的结果。比如，因为担心自己没有足够的能力，而拒绝工作晋升；因为担心自己无法好好恋爱，而拒绝一段关系；因为担心自己不能在派对上好好表现，而不去参加；因为担心表白会被拒绝，在对方还没有回信时就拉黑了Ta。

但事实上，人生是无法回避的。无论你有多么焦虑，多少次地寻找、检查和确认，那些不确定都仍然存在着。我们中的大多数人，永远都不可能知道，10年后会生活在哪里，变成什么样，5年后会不会失去现在最好的朋友，以及会不会和现在身边的人一直相守。

往往是我们应对焦虑的举动（无论是接近还是回避），加剧、加速，甚至造成了我们不想要的后果。而这种后果会加强我们对不确定的焦虑。无论我们采取何种回避行为，实际上都是在剥夺自己做选择的机会。只有面对焦虑，做出正面回应的行动，你才有可能，也有机会获得来自生活的积极回应，而这种回应则会进一步降低你对不确定的焦虑感。

如何降低对不确定的焦虑？

1.把“预期”变成计划，把判断变成描述

“预期”是一种想象，会引发你或积极或消极的情绪，但不太会影响到现实层面。主观的判断也不能对你的未来有什么实质的影响。而客观描述你所处的环境，做出切实可行的计划，才是真正能影响现实的东西。

美国心理学家南茜·康托尔（Nancy　Cantor）在20世纪80年代提出“防御性悲观”的概念，指的是考虑和分析所有可能的最坏的情况，具体地思考可能会发生什么，一一做出实现的应对步骤计划，而不是宽泛地悲观恐惧，沉浸在恐慌中。这种“防御性悲观”让我们在糟糕的事真的发生时，也可以有条不紊地处理。

2.停留在焦虑中，观察自己的感觉

你需要变成一个自己感觉的观察者，因为当你对未知的事情感到非常焦虑时，这种焦虑的背后往往是你已经有的情绪。比如当你担忧“我会很孤独”的时候，你可能在想的是，“我吃得太多，生活习惯不好，没有人会喜欢我”。当你捕捉和观察自己的感觉时，会发现困扰你的不是那个不确定的未来，而是“我想要逃开这些负面的感觉”。

焦虑是一种很难承受的情绪，所以人们会不假思索地做出种种行为来从中逃开，但只有当焦虑发生时，你愿意去观察和分析自己的焦虑背后是什么，才有可能从根源上解决这个问题。

3.抛弃虚幻的失控感，聚焦在你可以控制的东西上

对未知的焦虑和控制感有关。那种害怕失控的感觉在影响你的焦虑水平和自信，但这种感觉是虚幻的，不如想办法找到那些你真正能够控制的东西，提高应对的能力，“做好我能做的，接受不能改变的”。

把大的目标拆成小的步骤，找一些你可以做到的小任务，让自己经常感受到“我能做到”，及时在每次做到之后给自己奖赏——哪怕只是一个冰淇淋。这会逐步加强你对自己生活的掌控感。

4.制定行为规则

如果你对股市特别焦虑，就给自己制定一天只能查看一次的目标。如果你对孩子的学习成绩感到焦虑，就规定自己必须减少检查作业的次数。如果你对伴侣的忠诚焦虑，那就约束自己不能查看对方的手机。与你想象的相反，解决焦虑的方式并不是时时检查，而是约束自己。

你为什么总是感到空虚？

负面的情绪有很多种：愤怒、悲痛、低落、恐惧、内疚、羞耻，等等。但有一种负面的情绪状态更难被清晰地表述——那是一种空虚、空旷、缺乏意义的感受，仿佛没有什么值得被谈论。而持续的空虚感会给人带来深刻的痛楚感，但它却不那么容易用语言沟通。

人们很多不健康的行为，都是为了从这种空虚感中逃离出来。比较极端的例子是，很多有自残行为的人都曾经表示，他们通过痛来感受到“我存在”。从长期来看，人们可能出现的用来逃避空虚的行为，包括频繁的不良的约会、沉溺工作等等；从短期来看，人们也会做出各种冲动行为，以产生明确的情绪（无论积极或消极），用来替换“空”的感觉。

在所有接受心理咨询的人中，空虚 / 无意义感是一种常见的抱怨。很多类型的人都会有空虚的感受，例如边缘、自恋、病理性抑郁。我们将深入分析，为什么有些人会比另一些人更难找到意义感？空虚感有它独特的作用吗？它从何而来？

什么是空虚感？

空虚感是对某种复杂的情感状态的主观描述。不同的个体对于空虚感的体验、空虚对于他们来说的意义，都是不同的。在比较典型的案例中，来访者把空虚感描述成一种内在感受的“贫瘠”——无论是好的、有爱的感受，还是糟糕的、痛苦的感受。他们会感觉到，自己内在的感觉、幻想、愿望都是僵死的或者缺失的；他们还会感到自己对外部的刺激缺乏足够的反应，或者只存在机械的反应。

“信念、热情、与他人的亲近感”，被“没有生机的感受、无聊感、流于表面的浅薄感”所替代。他们往往感到自己与他人是区别开来的，对未来的幸福不抱希望，无法爱他人、关心他人，也无法回应他人对自己的爱与关怀。

空虚感对一些人来说是转瞬即逝的，对一些人来说可能是周期性的，但对另一些人来说，尤其是边缘型和自恋型障碍的人，空虚感可以是一种长期蔓延的感受，甚至成为他们自我体验中，最为基础的一种主观体验。他们会感到自己被空虚感所支配。

也有人在感到空虚的同时，伴随着抑郁、愤怒、烦躁等其他情绪。长期感到空虚会逐渐地影响到人的自我评价，让人对自己产生负面评价，认为自己存在某些“故障”，或者没有价值。

空虚感也有独特的价值

并不存在“好的”或者“坏的”感觉，每种感觉都有它独特的作用与价值。就如同愤怒、焦虑等负面情绪一样，空虚的存在也有它自己的意义。

1.不被允许的心愿

空虚常常，甚至说总是，发挥着一种重要的防御功能。

美国心理学家和精神分析学家拉尔夫·格林森（Ralph Greenson）强调说，人们有一些不被允许存在的愿望，这种愿望被压抑了下去，压抑到自己的意识都忘记了它们的存在——这种对不被允许的愿望的压抑，是无聊感和空虚感的核心特征。空虚，是我们主观中能够体会到的“缺失感”，是那些被深埋的愿望和幻想的“缺失”带来的。

空虚是一种比否认更加强大的防御。当我们只是否认一种情感或一个愿望时，我们潜意识里需要持续地压抑着这一点，但我们的压抑有着特定

的指向。而在空虚中，我们为了进一步深藏那些需要被压抑的愿望，抹去了所有的愿望和感受——这就好像用一大片的空白来掩盖一小块的空白——从而让我们更难意识到，那个从一开始想要被掩藏的东西究竟是什么。

于是，那些想爱而不能爱的人，那些注定会落空的期待，那些不需要尝试就知道会失败的心愿，都被白茫茫的虚空掩藏进了潜意识的黑暗河流中。

2.避免应对负面情绪（尤其是攻击性的情绪）

当我们失去了爱的对象（这种失去有时是客观的，有时是主观体验上的），当这种失去伤害到了个体的自我价值感，我们会感到愤怒和抑郁。

尤其当这些爱的对象对我们如此重要时，我们会被激发出如此强烈的情绪。我们会想攻击和伤害对方，产生关于征服、敌意、嫉妒、复仇的幻想，同时我们会感到强烈的低落、沮丧、使人疼痛的抑郁感。

而对一些人来说，空虚是这一切的一剂解药。奥地利精神分析学家奥托·费尼谢尔（Otto Fenichel）早在 1934 年就提出，在他对边缘型与自恋型障碍人群空虚感的研究中，他发现，这些人时常感到空虚，是因为他们用一种更弥散的、没有太多有意识内容的精神状态，去替换（逃避）了那些难以忍受的痛苦的攻击欲望与抑郁感。

3.空虚本身就能完成攻击，而带来控制感

美国心理学家和精神分析学家罗伊·谢弗（Roy Schafer）提出，大部分防御性的行为，同时也是获得一些不那么直接的满足感的手段。比如，当心理咨询师让病人尝试体会自己的感受时，病人执拗地坚持以空虚感来回应。他们拒绝探索“体验到任何感受”的可能性，这往往会让心理咨询师体会到“生气、不愉快”——某种程度上，当咨询师表现出愤怒，病人那些被空虚深埋了的敌意、愤怒、攻击感，就转而由咨询师来体验和表达了。

在这个意义上，空虚的人通过坚持自己的空虚感，释放了一部分自己内部侵略性的感受。

此外，对于那些感到空虚的人来说，通过感到“我没有去爱的能力”，一方面，他们得以抵御关于“被爱和亲密关系压垮”的恐惧（在爱和亲密关系中，很多情绪对他们来说都过于强烈，尤其是一些和拒绝有关的信号，令他们感到无法承受）。

另一方面，感受到自己在爱中的无能，满足了他们关于残酷、统治、剥削的愿望——“我是关系中更冷酷的一方，我是没有能力去爱的”，通过这种方式，他们避免了“我十分爱你，你却不爱我”的痛苦。前者让他们感受到自身是有力量的，后者会让他们感到虚弱和无力。

比如，有一些孩子经历过“反正无法被爱”的父母，他们感到自己的爱和祈求是无效的，不会得到回应和满足的。因此他们发展出了“我没有爱的能力”的状态，来让自己在关系中具有某种主动性和控制力。

意识到空虚给自己带来的满足感，对个体克服空虚感来说非常重要。我们需要意识到，虽然这种空虚经常被我们体验为一种“不想要”的情感状态，但其实我们自己在某种程度上，也主动寻求了它。

空虚是如何发生的？

发展出真我的孩子能感受到自己的存在，发展出假我的孩子则不能。

英国精神分析学家唐纳德·温尼科特（Donald Winnicott）提出了真我/假我的概念。

真我是怎么产生的呢？温尼科特认为，刚刚出生的婴儿是没有外部世界的概念的，如果有个足够好的照顾者，Ta就会觉得外部的世界是自己创造的，从而产生一种全能幻想：周遭的环境都是顺应自己的需要产生的。比如，当婴儿饿的时候，照顾者会提供给婴儿食物，而婴儿觉得，食物是

由于自己饿了所以出现，自己一旦不饿，食物就会消失。

虽然全能幻想听起来过分夸大，但全能幻想会让婴儿感到外部世界足够安全。婴儿的真我就在全能幻想阶段产生。婴儿会有自发的一些姿态，这些姿态体现了一种潜在的真我。而如果照顾者给予支持性的回应，让婴儿保持全能的自我，婴儿能从照顾者的反馈中感到安全与力量，并逐渐形成真我。

那些形成了真我的孩子，与“自身的感觉”有着良好的关系，他们能够自如地感知到自己的需要、愿望、恐惧、愤怒等等，并能顺畅地让这些“自身的感觉”以适当的方式（语言、行为等）表达出来。他们能感受到自身是“活生生”的，能体会到一个“真诚的自己”的存在。因而他们也能比较自然地产生对未来的期许，找到自己的热情所在。

只有感受过自己意志的力量，才能觉得自己的存在是有意义的。

但是，有时候照顾者并不能满足孩子的全能幻想。比如，照顾者错失了孩子自发的手势或者姿态，而用自己的手势姿态来取代——也就是说，如果照顾者没能识别出婴儿的需求，而是将自己的需求强加在婴儿身上，会对婴儿的全能幻想造成挫折：婴儿逐渐意识到，自己不是世界的主宰，得依靠外界才能生存。

如果挫折适当，婴儿可以在挫折中逐渐产生个人边界，认识到什么是“我”，什么是“非我”，从而可以与外部世界产生联结。但挫折一旦过度，就会形成创伤：婴儿感到外界过于危险，而真实的自我太过虚弱，所以必须用顺从照顾者的姿态，才能更好地生存，并因此发展出假我。

那些发展出假我的孩子，与自己的真实情绪是比较疏远的。对他们来说，体会到自己的内在感受，是无效的。他们存活所需要的，是适应照料者的情绪。因此他们久而久之，对外界对自身的期待很敏感，却无法感受到自己的愿望、需要、情感。因为缺乏一个“真实的自我”，他们也好像无从和人建立真诚的联结。他们感觉不到自己活生生的存在，也往往欠缺对生的渴望，对将来的自我没有期待。他们慢慢发现，除了社会和他人对他们的期待，他们的内在是虚空的。

空虚的内涵：空虚感中真的一无所有吗？

美国精神病学家史蒂芬·列维（Steven Levy）认为，空虚并不是一种静止的精神状态。它其实是一种动态平衡的状态，是人们各种内在精神冲突下的结果。虽然空虚在表面上，是一种缺失的、“什么都不存在”的状态，但是它和梦一样，潜藏了很多幻想、愿望与冲突。如果能将空虚下面潜藏的内容挖掘出来，就可以描绘出空虚者的精神活动。通过解决那些深层的冲突，让空虚感的功能不再被需要，从而自然消减。

史蒂芬·列维曾有一个相关案例：

A是一位外表迷人的女性，她长期被空虚感困扰，无法找到意义感，也无法对其他人产生真挚的情感，偶尔还有自杀的念头。这种空虚感越来越令她无法忍受。她告诉咨询师，除了空虚以外，她已经感觉不到任何其他的情绪。有时候，她感到她的空虚在强烈地渴求填补，有时候她的空虚是另一种“什么都不想要/不需要”的状态。

她的父亲是一个过于自恋，从小就无法在情绪上注意和回应A需求的人，而母亲对她过度依赖，用这种方式来弥补自己不美满的婚姻。4岁时，母亲患上有生命危险的疾病，父亲离开了她们。

在等待母亲出院期间，她被强大的恐惧缠绕，害怕母亲会一去不回。因此她设计出了一系列“宗教式”的行为，比如跪在厕所里祈祷、让自己不吃东西，等等，她微妙地认为自己身上的某些东西对家里发生的一切负有责任（比如她认为自己无法控制的恐怖的幻想会伤害到母亲，希望排空那些念头），因而她想通过把自己抹去这种方式（变成空的），让母亲能够平安归来。这种想把自己抹去的状态，后来延伸到了她生活的各个方面。这是她空虚感的其中一个起点。

另外，母亲的险些死亡，父亲的离去，让她无法简单地面对冲突、愤怒、失望等消极的情感。当这些情感出现时，那些极端痛苦的记忆会被唤起，给她带来无法承受的痛苦。因而她用“空虚”“感受不到一切”这种方式使自己稳定。

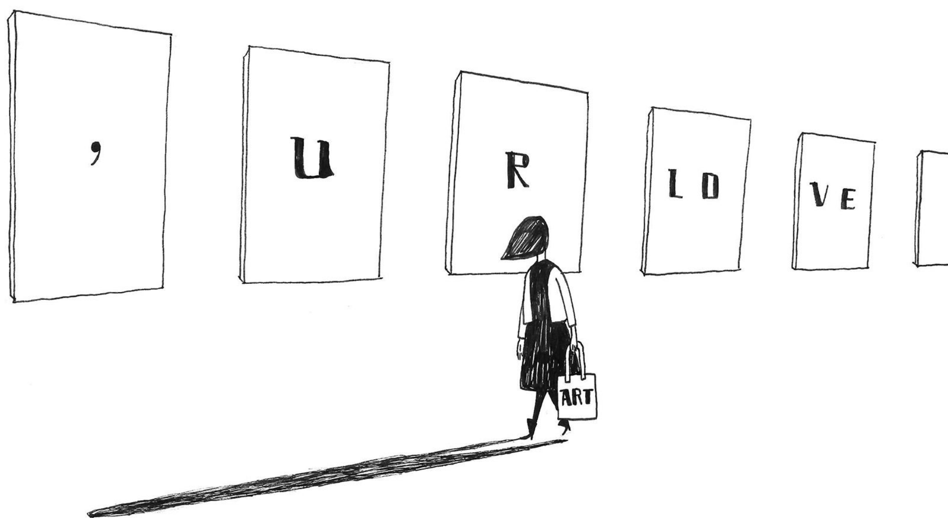
母亲回到她身边之后，至今，她们都保持着一种日常式的表面的关系。她们住在一起，但母亲对她诡异的作息和明显的症状都视而不见，她也从不和母亲谈论真正重要的话题。她们似乎都满足于这种疏远而在一起的方式：一段空虚但安全的关系。她用空虚维持着这样一种和谐感。在咨询中，她也用同样空虚的沉默来维持一种没有冲突的“和谐”。

随着治疗的进行，逐渐地，她能感觉到，并能更详细地描述出，她的空虚中存在着的多种层次，而且她能把空虚的感受和不同的记忆联系起来。比如，她意识到，之所以她会希望自己消失，一部分是因为当她小时候住在亲戚家时，她感到很不舒服，因此她希望亲戚能“看不见”自己。又比如，她想起自己在感到空虚的同时，会觉得时间流逝得很慢，是因为她小时候总是满怀恐惧地等着母亲从医院回来，在当时的她看来，这段时间漫长得仿佛不会结束。

通过将空虚与具体的记忆关联起来，她赋予了空虚更多的意义。渐渐地，她能感受到更多的情绪，并且能识别出哪些事物触发了她的空虚感。她注意到每当她尝试和自己的妈妈分开时，就会产生强烈的空虚感。尽管表面上A总是声称她和妈妈之间没有任何关系。

在A体会到更多情绪后，她在治疗过程中表现出了大量的宣泄行为，愤怒、攻击咨询师等等。在治疗关系中，被A用空虚遮掩起来的敌意、攻击与冲突得以表达。在治疗的最终阶段，A与母亲分开，从家里搬了出去，并建立了自己的家庭。不过，治疗完成后，A的空虚感并没有彻底消失。因为彻底地消除空虚感是不可能的。与其他任何一种负面情绪一样，一定程度的空虚感，也是生而为人的一部分。只是它的强度与频率，不会再变得令人难以忍受。

这就是一个通过识别在空虚掩护下，大量冲突的愿望、幻想、情绪，而治疗空虚感的案例。我们能看到，能够面对自己的负面想法，不畏惧表达冲突和敌意，不畏惧自己的欲望，在破解空虚的过程中有重要的意义。


,
U
R
LD
VE
ART

你有“彼得·潘综合征”吗？

“所有的孩子都会长大，除了一个人。”这是苏格兰作家詹姆斯·巴利（James Barrie）在1911年的小说《彼得·潘和温迪》中的第一句话。他创造了彼得·潘的形象——一个会飞的、永远都拒绝长大的男孩。之后的100多年里，人们都津津乐道于他在“永无岛”上的各种历险故事。

成为彼得·潘似乎是每个人心中的梦，因为青春如此美好，我们可能都有过“不想长大”的感觉，但大多数人还是选择了长大成熟，去承担应有的责任。然而有一些人，他们固守在青春的幻想中，拒绝进入成年人的世界。他们越长大，就越痛苦，也给身边的人带来了痛苦。

这样的表现被称为“彼得·潘综合征”，也是这篇文章的话题。

什么是彼得·潘综合征？

美国心理学家丹·凯利（Dan Kiley）在 1983 年正式提出了“彼得·潘综合征”的概念，即指“成年人没有达到情绪上的成熟”。当时凯利只用这个词来指代男性，但之后的研究者认为，它同样可以指代女性，只是在男性身上更为常见。彼得·潘综合征没有被《精神疾病诊断和统计手册》（DSM）认为是一种精神疾病，而只是一个流行心理学的概念。

“彼得·潘”是这样一群人：他们虽然已是成年人，却还不具备应对成人世界的能力。他们无法承担成年人应有的责任，认为他人对自己的爱是理所当然，却不愿意以同样的爱回报别人。

这种情绪上的不成熟往往被隐藏得很深，他们拥有自恋的外表，很多人都获得了较高的社会地位和名誉，只有最亲近的人才能感受到他们的不成熟。

他们身上最为关键的特征，就是对青春的理想化和对成年世界的拒绝。因为他们认为，成人世界充满问题，希望能够永远停留在青春期，享受未成年人的特权。未成年人是有特权的——在还没有成年的时候，我们可以要求他人的照顾，可以不承担责任，可以做出种种情绪化的行为。

有一些词用来形容他们，比如 Kidult（孩子气的大人）、Manolescent（还处于青春期的成年人）等。最典型的一个彼得·潘综合征“患者”就是迈克尔·杰克逊，他曾公开表示自己患上了这种不想长大的“病”。

“彼得·潘综合征”的表现

彼得·潘综合征发源于青春期。凯利认为，有6个特征可以基本涵盖这一人群，他们可能只具备其中的1～2项，也有可能具备所有6项。其中，4个基本特征——缺乏责任感、焦虑、孤独、性别角色冲突——往往在12～18 岁时已经发展出来，而另外两个特征——自恋、沙文主义则大多在 18～22 岁时发展出来。

他们之所以“长不大”，和家庭环境有很大的关系。凯利给予“彼得·潘”的一个典型的家庭画像是：出生于中产/上流阶级的孩子，父母给予了比较丰富的物质，但没能给予相应的情感支持，并缺乏管教和约束。父母关系表面和平，实则虚假，母亲承担了“为孩子牺牲”的角色。

表现1.缺乏责任感

“彼得·潘”无法承担成人世界的责任。

孩子没有发展出责任感，和家庭中缺乏纪律有关。凯利认为，由于美国社会呼吁避免家长权威，给孩子更多的自由空间，因此美国家庭普遍存在缺乏纪律和管束的现象，这使很多孩子从小就认为，纪律、规则和惩罚并不适用于他们。他们没有在恰当的时候建立起自我照顾的习惯和行为规范。而在中国家庭中，溺爱也是常见现象。

因此，有一部分人会表现出缺乏生活自理能力，比如房间总是乱糟糟的；在人际交往中藐视规则，比如对他人缺乏尊重、不用礼貌用语。他们希望寻找一个会照顾他们、包容他们的伴侣，一有问题就把责任推到别人身上。无论是在工作还是在生活中，他们都难以接受挫折和他人的批评，在挫折面前很容易放弃。

表现2. 焦虑

在凯利的咨询案例中，很多孩子都非常紧张和焦虑，缺乏安全感，这与家庭中的紧张气氛有关。他们的父母往往对婚姻和他们自己都并不满意，但很多父母会假装快乐，不面对事实，维持着程式化的生活和家庭和谐的幻觉。由于与父母之间缺乏情感交流，又会听到父母做出对彼此的负面评价，他们能够感受到父母之间的关系是虚假的，但难以辨识出问题出在哪里。这令他们感到焦虑。

孩子会从父亲和母亲那里得到单方面的信息。其中，一种典型的情况是家庭中的一方（多为母亲）选择了为孩子“牺牲”而维持现在的生活，她们会不自觉地和孩子说，“你父亲不会懂得别人的感受”“你爸爸的工作永远比家庭重要”，甚至是“你就像你爸爸一样”这样的话。

这种焦虑使他们不知道如何和他人建立亲密关系，他们会回避与伴侣的正面冲突，喜欢抱怨对方，却不懂得反思自己。而且，他们还容易养成逃避问题的习惯，因为他们不知道问题解决的方法。遇到棘手的问题时，他们的常见回应是避而不见，假装问题不存在，而不去正面应对。

表现3. 孤独

在“彼得·潘”一生中的大多数时间，他们都会感到非常孤独。在家庭环境中，父母可能给予了物质上的支持，却往往没有给予足够的情感支持；他们也没能建立起非常亲密的，彼此信任的友情。

因此，他们需要有人一直围绕在他们身边，满足他们的需求。他们有可能会不断寻求在群体中的归属感，或者疯狂参加社交活动，让自己感到并不孤单。

表现**4.** 性别角色的冲突

这一点特别针对男性。当一个男孩逐渐长大，社会会表现出对“男性特质”的强烈期待。如果想要被群体接纳，他们就需要表现出独立、坚毅、忍耐。如果表现出脆弱、情绪化、敏感，就会被他人看不起。

而男孩在长大的过程中，会经历一段冲突的时期。男孩往往不能够立刻适应成熟男性的角色，家庭作为一个缓冲地带就变得非常重要。如果家庭是一个让他信任的、可以给他支持的地方，他就能够被允许在这个缓冲地带里做出一些不符合社会期待的表现，比如脆弱和哭泣。同时，父母也会鼓励他，告诉他这种不适应是很正常的，男性并不一定要永远表现出那样的性别固化特征。

但如果没有得到相应的支持，他们便不能很好地度过这个阶段。有很多同性恋男性在18岁前后由于性取向和性别角色不符合社会期待，会遭遇同辈和家庭的拒绝，感到被伤害和孤立。

性别角色的冲突会深刻影响男性之后的亲密关系。很多有着彼得·潘综合征的成年男性，会试图把自己的这一面隐藏起来，拒绝承认自己的感受，在他人面前表现得非常坚强，表现出“大男子主义”，但在亲密关系中，却有情绪化和脆弱的极端扩大化表现。

表现**5.** 自恋

当“彼得·潘”们没有建立起自信和自我关怀，长久地处于孤独中，并没有很好地处理情绪和性别角色的冲突时，他们会从所有这些不好的感受出发，发展出自恋——对于他们来说，当他们无法在家庭和与他人的交往中获得安全感时，自恋是他们建立起的一种系统化的防御方式。

他们会表现得过度在意自己的外表和幸福，而丝毫不考虑他人。他们习惯于贬低别人，将责任全部推到他人身上，需要他人不断地付出和取悦自己。他们活在自己的幻想中，无法和他人发展有意义的关系。

表现6. 沙文主义

与自恋同时发展出的是沙文主义，主要指代男性，类似我们常说的“大男子主义”。由于家庭中，母亲往往是牺牲、服务的角色，比如母亲会说，“我没有什么其他的追求，我做的一切都是为你好”。因此他们没能建立起对女性足够的尊重，也无法建立起平等的亲密关系，可能还会在关系中出现对女性的身体或情绪虐待。

在“彼得·潘”30岁以后，表现出的关键特征是意志消沉。他们中的许多人会逐渐意识到自己身上存在问题，但仍然很难去改变。一些人会承担起成年人的角色，比如结婚生子，但会越发感到孤独和焦虑。

照顾孩子的人：
你是“彼得·潘”身边的“温迪”吗？

在“彼得·潘综合征”现象中，有一个非常重要的角色，就是陪伴在他们身边的人，这个人可能是伴侣，也有可能是父母或者其他角色。凯利将这样的人称为“温迪”。温迪是小飞侠的故事中陪在他身边的女性角色。

凯利用“温迪综合征”来指代在“彼得·潘”身边进行不恰当的付出，和他们保持不平等关系的女性。“温迪”最核心的特征就是需要对方依赖自己。她们缺乏健康的自我认同，把安全感和自我价值建立在彼得·潘对自己的依

赖上，失去了主见和喜好，愿意付出一切来建立一个他人眼中“好的”自己。她们的角色很像是过度保护的母亲。

而且，“温迪”往往陷在关系中，没有意识到对方是不成熟的，并说服自己一切正常。当一个人陷入“温迪困境”时，会有以下这些表现：

1.否认问题存在。

2.坚信对方离不开自己。

3.对“彼得·潘”怀有强烈的依赖和占有欲。

4.虽然过度付出，但经常抱怨和控诉。

5.“温迪”的付出可能会引发“彼得·潘”的内疚，这使得“彼得·潘”可能会按照温迪的要求去做，或者采用消极回应方法，为了回避冲突而在表面上应和或道歉，进行被动攻击。但他们没有发生实质的改变，一次次地让“温迪”失望，而且心里很痛恨对方让他们这样做。

6.“温迪”往往会犹豫是选择牺牲还是惩罚。有的人选择默默承受；有的人会为了惩罚而惩罚，做出极端的举动，比如大手大脚地购物、拒绝性、出轨，等等。

“温迪”总是抱有幻想，认为“彼得·潘”总会长大，除非彻底绝望，他们很难与“彼得·潘”分开。在作品中，温迪最后还是离开了，她回到了人世间，结婚生子，一天天变老。彼得·潘也依然把温迪当成最重要的人，但他仍然舍不得离开永无岛，只是彼得·潘每年春天都会飞到人间看她一次。

如果你是“彼得·潘/温迪”，该怎么办？

如果你是“温迪”，你应该：

1.认识到问题的存在，认识到对方的不成熟是异常的。

2.紧接着，你需要识别自己身上是否有温迪的特质，可以对照前文检验。比如，当对方对你非常残忍，你是否还在劝自己“我要坚持下去，直到 Ta 改变”？对方明明不懂得如何关心你，就连性也是冷冰冰的，但你还是对自己说“Ta 是爱我的”？

3.尝试从温迪变成奇妙仙子。

（做好准备：在改变的过程中很有可能会失去对方，但这对你们双方都有好处。改变绝不仅仅是为了对方，也是为了你自己的独立、成熟和成长。）

除了温迪以外，另一种会和彼得·潘发生关系的女性是奇妙仙子，也是小飞侠故事里的另一个小仙女。她们懂得健康的关系是什么样的，能够意识到对方的不成熟，但会被对方有趣的人格、生活方式和态度所吸引。她们会抱有对方会成长的希望，但如果失败，就会选择放弃希望和幻想，结束关系。

凯利认为，一个仍然陷在“永无岛”中的彼得·潘，往往会一直和温迪纠缠在一起；但当他们离开那个不愿长大的世界，回到现实时，他们会愿意和奇妙仙子分享人生。

因此，当你决心改变时，要让自己明白，没有人是真正离不开另一个人的，也没有人生来就应该忍受。所以，试着去感受自己的情绪和感觉，建立起自我认同，学会表达这些感觉，并客观理性地看待你们之间的关系。

那么，如果你是“彼得·潘”呢？

首先你要明白的是，当你需要进入成年的世界时，并没有一个真正的永无岛可以让你随时随地飞去那里。并不是你选择了逃避，问题就会消失。

而成年的世界，也没有你想象中那么可怕，充满问题。它也有很多好处，有很多未成年人体会不到的快乐。比如，实现经济上的独立和自由，拥有自己的空间，能够为自己做决定，和彼此真正在意的人在一起，体会有孩子的乐趣，等等。只有当你真正走出自己的世界，才能感受到这些真实的快乐。

你可以和伴侣坦白自己的问题，让对方帮助你改变。提出“彼得·潘综合征”这个概念的心理学家丹·凯利在之后也坦承，自己曾经就是“彼得·潘”。他结了好几次婚，永远都在追逐年轻的女孩，在 54 岁那年去世，晚年还写了一本书叫《同住屋檐下的孤独》（Living Together, Feeling Alone）。但在生命的最后几年时间里，他的最后一任妻子担任了奇妙仙子的角色，帮助他一起走出了“永无岛”，找到了真正的快乐。

在童话故事里，当彼得·潘说自己想要永远做一个快乐的男孩时，温迪说，“你说是，那就是吧。但我觉得，那只是你最大的伪装。”

为什么说有些付出是“过度”的？

你内心是否曾有过这样的念头：“比起自己所能得到的，我更愿意成就他人”“把所有的希望寄托于 Ta，我愿意为此付出，只希望 Ta 有朝一日能实现自己的梦想”（例如有些父母）——好像通过帮助他人实现梦想的过程，自己也在某种程度上获得了成就和幸福。

或者，你有没有曾经觉得，“为什么别人什么事都做不好？”似乎他们没有你，就总是成事不足，败事有余。你觉得自己就像个救火员，总免不了奔波在不同的“灾难现场”，所有的事情都要经过你的协调，才能最终达到理想的效果。

又或者，你总是怀着一份说不出来的心虚感，一种始终无法偿还干净的责任感，一种没有理由的愧疚感。这份感觉时时缠绕着你，逼着你不断给予。

如果你觉得这些情形似曾相识，那么你需要警惕，自己有可能在过度付出。

我们这篇文章就来聊聊过度付出的问题。

怎么判断是不是过度付出？

《加利福尼亚心理学》（California Psychics）在2011年发布了畅销书作家克里斯汀·阿瑞罗（Christine Arylo）等对于付出与给予的探讨，以下几个方面可以区分健康的付出与过度的付出。

1.你的付出是别人主动提出需要的吗？

一般情况下，“付出”是在他人表达需求之后，我们所做出的针对其所需而提供的相应帮助。而过度付出的人，通常无论何时何地，都止不住想要给身边人提供建议或帮助。例如，那些迫不及待想要给周围的单身男女青年介绍对象、介绍工作的热心肠们。

2.你的付出可以允许别人拒绝吗？

健康的付出是以充分尊重对方的意愿为前提的。这种意愿不仅仅指对方在什么时间需要什么，还应当包括对方有权利选择接受或不接受我们给予的东西。而过度付出，会显现出急切地想让对方全盘接受自己的给予的样子。一旦自己的给予被拒绝，过度付出的人就会愤而指责对方“不识好人心”。

3.你的付出可以接受别人的批评意见吗？

过度付出的人，通常会拒绝接受，或禁止他人对自己的给予提出异议。因为在他们看来，自己所提供的帮助是一种善意的提醒或者过来人的忠告，是基于自己多年的经验或过人的见解。对方理应感激自己，而不是持有不同意见。而健康付出的人则愿意与对方共同探讨问题，分享并找到合适的对策。

过度付出的人总是忍不住想要帮助他人规划职业生涯或人生道路。当对方提出不同意见的时候，Ta就会以“我懂得比你多，听我的准没错”来拒绝他人提出的异议，并唆使对方接受自己的意见。

4.你是否将他人看作独立的个体？

当他人依靠他们自己的能力取得了一定的成就时，过度付出的人会表现得不以为意，并且认为如果对方当时得到了自己的帮助，那么Ta所取得

的成就将远不止现在这些。而健康付出的人，则会欣赏他人的这种自主性，并能为他人所取得的成就感到开心。

对于过度付出的人而言，自己因为不断被需要而显得不可或缺。他人独立取得的成就实际上否定了过度付出的人的必要性。因此，在他们眼里，没有自己参与或付出的事情，就总是有缺憾的，即使看上去很完美，他们也会从中找出一些瑕疵。所以，如果你长期和一个过度付出的人相处，你会发现，过度付出的人其实也很挑剔。

5.这种付出是否只是为了享受帮助别人的过程？

健康付出的人，更能享受“给予”的过程。相反，过度付出的人，迫切地想要知道自己的付出能够带来什么样的结果，对方会在物质上或精神上如何回馈自己等等。对方的感激，彼此感情的稳固，他人的赞赏与肯定等都是过度付出所追求的结果。

因此，当自己的付出未能得到“应有的”（Ta所期待的）感激或回报时，过度付出的人会感到很受伤，甚至会有一种“自己一直以来都只不过是被对方利用”的失望和愤怒感。

6.是否是在自己力所能及的范围内的付出？

健康的付出是在自己力所能及的范围内，付出时间、金钱、精力等等。而过度付出的人，则是可以为了付出，不惜以牺牲自己的需求和利益为代价。这种过度付出的人，同时会在生活中表现出对自己需求的忽视。

我们在工作和生活中也会遇到一些人，即使自己分内的事情还没完成，也会先帮助团队中的其他人做完他们的工作；即使自己贷款，也要帮助朋友的朋友还债；即使另一半抱怨相处的时间少，也仍然会花大量的时间精力去协调朋友夫妻间的矛盾。这就好像一个不会游泳的人，坚持要亲身去救落水的人，是一种不顾一切的过度付出。

过度付出的人所表现出的这些特征，使他们的付出与给予更像一种无法控制的冲动。因此，他们的行为又被称为“强迫性帮助”或“拯救成瘾”。

什么样的人容易过度付出？

1.低自我价值、低自尊的人

低自我价值、低自尊的人，内心是贬低或否定自己存在的价值的，并且认为自己不值得被更好地对待。他们会试图通过做一些对他人有益的事来获得外在的赞扬和肯定，缓和内心的焦虑与不安。因此，他们也十分在意自己付出之后所能得到的回报，通常表现为：

> 不等对方提出需求，就主动提供帮助；同时，如若对方没有表现出应有的感激，他们会感到很受伤。
>
> 如果有人说，“你不需要对每个人付出”，这会让他们很紧张。
>
> 常常因为过度付出而感到压力或耗竭，也会抱怨“为什么付出的总是我”。

付出和给予，不仅有可能帮助他们得到赞赏，也是他们找到存在价值的重要途径。这会使他们更容易过度付出。

这些人还深深怀有对自己能力的怀疑。因此，他们会试图通过给予他人支持，帮助他人取得成功，来获得内心某种意义上的成就。这种类型的人，被艺术活动家朱丽亚·卡梅伦（Julia Cameron）称为“阴影艺术家”，寓意总是甘于做成功幕后支持的人。他们为了助他人实现梦想，不惜放弃自己的，声称 “只要我爱的人幸福，我愿为此付出一切”。但如果有机会让 Ta 实现自己的梦想，Ta 又会感到无比恐慌，害怕自己力不能及。同时，当他人取得成就时，他们的内心又会充满对成功的渴望和对自己能力不足

的愤懑。

对于他们而言，给予他人支持，实际上是帮助他们自己实现那些内心想要又不敢尝试的愿望。过度付出，很多时候源于他们自己对于某个成就的渴望，而不是像他们口中所说的为了成就他人。比如，有些家长一心想要子女考入名校，功成名就。

2.有救世主情结的人

有救世主情结的人总是认为，他人一旦少了自己的帮助，就会一事无成。他们会表现出一些自恋的特质，例如认为自己优于他人，期待他人的敬仰与崇拜等。他们待人傲慢，会不留情面地批评别人，以此凸显自己比对方更有能力、更优秀。他们会表现出：

> 认为只有自己，才是唯一一个会能把事情做“对”的人。
>
> 觉得自己每天日理万机，尽管没有一件是真正和自己有关的事。
>
> 觉得总有无数能力不足或有困难的人，没了自己就不能正常发挥功能，并为此感到苦恼。

任何事情，在未经Ta“雕琢”之前，都是不够完美的。有救世主情结的人的过度付出，是为了更多地从他人身上获得优越感、名利与社会认同。

3.想获得更多控制权的人

有些时候，人们会通过不断地付出和给予，来控制对方或对其进行情感上的勒索，例如“我为你付出/牺牲那么多，你难道不应该听从我的吗”。过度付出是他们施加控制的“谈判筹码”。

4.提倡无私奉献的东方文化

提倡给予的社会文化也会让人更容易陷入“过度付出”的困境。在我们的文化中，“付出”被赋予了许多积极的意义。例如，付出是一种利他主义的体现，是向他人施以援手，回报社会的善举。一个人的社会责任感和道德感很多时候是以 Ta给予、付出的多少来衡量的，而索取又被贴上了太多负面的标签。

这种文化可能使人为了获得道德上的优势而过度付出，又或者让人们陷入过度付出而不自知。

过度付出有哪些不良影响？

健康的付出会给他人、社会及给予者自身带来积极的作用，而过度付出会带来许多负面的影响。

1.对接受帮助的一方而言

首先，你的过度付出可能让对方感到被轻视。当你认为对方能力不足或比不上自己时，才会不断施以帮助，而这会让对方感到自己的尊严遭受侮辱。这也是为什么过度付出并不能带来他人的感激或增进双方的感情。

其次，过度付出也会助长对方对你的依赖。Ta会把你当作解决自身问题可靠的，甚至是唯一的途径。这一方面强化了Ta的依赖性与无助感，另一方面也剥夺了Ta自我提升与成长的机会，因为所有的问题最终都会由你解决。另外，你与Ta之间也很有可能发展成一段“依赖共生关系”。

当你总是过度付出，其实你的行为中已经包含了一种对对方的不信任：你不相信Ta有能力处理Ta自身的问题，你甚至不相信Ta会学习和发展出处理自己问题的能力。很多时候被过度帮助的一方并不能清楚地说出他们感受到的这种不信任，但他们确实感觉到了不舒服、不情愿，甚至愤

怒。

最后，过度付出还会让对方倍感压力。他们不允许对方拒绝自己的给予，同时又期望他人及时回报自己。这会让对方始终有一种亏欠感，尤其当对方觉得你的付出已经超出了Ta所能回报的范围时。

2.对自己而言

首先，很容易理解，由于自己总是付出的一方，过度付出者的需求得不到满足，会很容易感到关系不平等，并会为此感到愤怒和不满。同时，不断付出也会给人带来经济、生理以及情绪上的耗竭感。

其次，一旦当你发现自己一时无法照旧给予对方同等的帮助时，内心就会产生不必要的愧疚感，即使客观上你并没有义务一定要付出什么。

最后，当你的过度付出主要是为了获得他人的肯定，你就将自我价值、付出与他人评价捆绑在了一起。一旦他人对于你所给予的东西有负面评价，就有可能会直接伤害到你的自我价值感。这就让你的自我价值感处于一个不稳定的风险状态中。

过度付出者如何改变自己？

阿瑞罗说，意识到过度付出的负面影响，就像是找到了阻止自己过度付出的暂停键。接下来，你需要从认知与情绪上，做出一些改变。

你可以选择挑战自己的某些认知。例如，你认为“自己这么做只不过是为了对方好”，那么在付出之前，你可以先问自己：“如果我得不到任何实质性的回报，对方也不会为此感激我，我仍然会这么做吗？”

你也可以表达自己的情绪，找到改变的动力。例如你觉得自己单方面的付出让你感到疲惫。那么你可以尝试对下面的句子进行填空：

“帮助 ______ 让我感到很疲惫。如果我不再过分担心Ta，那我将有更多时间完成 ______。”

你需要学会健康地付出。健康的付出符合以下5个方面：

只对他人明确提出的需求，做出相应的回应，永远不把你自己认为好的东西强加给别人。

这种帮助不以获得对方的感恩戴德为目的。

允许别人拒绝你提供的帮助。

愿意倾听他人分享对你的付出的感受，接受他们对于你所提供的帮助的评价。

将他人看作独立的个体，把你们的关系看作平等的伙伴关系，而非“救世主”与“受助者”。

这篇文章对于过度付出的探讨，可能和你想象中有点不一样。大部分过度付出者，内心对自己的感受都是偏向自我同情的，认为对方更多的是这个关系中的受益者。而事实上，过度付出者需要认识到，自己在以过度付出这种独特的方式，从关系中索取——对方的依赖、他人的好评、自我价值感的满足等等。而这些是会伤害到对方的福祉和利益的——他们值得拥有一个学习独立的机会，你不能擅自剥夺了这个机会。

而如果你接受过，或者仍然接受着他人的过度付出，比如“一切都是为了你”的父母或爱人，你也需要意识到，并且告诉对方这样做对你们双方都是不利的。有时我们并不那么想要独立，因为我们想要回避承担自己人生的责任，但唯有通过独立我们才能感受到一种真实的安全感。同时，注意不要被他们的策略控制，不要产生不必要的内疚感。

如何更科学地拒绝别人？

明明不是自己想要或想做的，但无法拒绝别人的请求；

尽管有自己的想法，却碍于面子、感情而无法说出口，自己也不知道为什么这些想法如此难以启齿；

不知道如何在争吵中表达出真实的想法，而一旦争吵发生，总是以互相谩骂，或者回避、冷战收场。

以上这些场景看起来没有太多的联系，但它们都和“自我坚定”有关。我们之所以无法应对这些情境，是因为我们对自己还不够坚定。

什么是自我坚定？

在维基百科中，自我坚定指“不带有攻击性的自我确定和自信”。

第一个对自我坚定开展研究的是美国心理学家安得鲁·索尔特（Andrew Salter），在早期（20 世纪 40 年代到六七十年代），对自我坚定的研究主要在针对抑郁症患者和其他精神障碍患者的治疗语境中。随着美国20世纪60年代的人权运动（主要是争取黑人的权利）以及女权运动，对自我坚定的研究开始拓展到争取个体权利的意义上。

到20世纪八九十年代后，心理学研究开始将“自我坚定”作为一种重要的个体自我发展和自我实现的方法；而进入21世纪，心理学研究进一步提出，“自我坚定”不仅是一种沟通技巧、行为习惯和社交策略，更是一种重要的个体品质。

因此，对自我坚定更新和更完整的定义是：它是一种非常重要的“为自己主张”的个人品质；拥有这种品质的人，能够为了维护自己的立场，达到目标，克服困难而坚定表达，但不伤害到他人的权利，并且能够控制那些有攻击性的冲动。

那么，自我坚定会表现出哪些行为模式呢？一个这样的人，可以被看作“自我坚定”的：

对自己的权利有充分的了解。

能够自由地表达自己的感觉、想法和需求，也会尊重他人的正当需求。

能够鲜明地表达反对，也能够承认错误并道歉。

能够自如地开始、扭转或结束对话。

无论是否正在与人争吵，都愿意聆听别人的想法，并且做出适当回应。

认为自己和别人处在平等的地位，可以发起并维持和他人的良好关系。

在必要的时候，能够对不公正的、没有意义的规则表达质疑。

能够很好地控制和管理情绪，但并不是抑制情绪。

自我坚定作为一种行为习惯和品质，不仅表现在语言沟通上，也表现在非语言的沟通和行为上，比如语调、眼神、体态、手势等方面。整体来说，一个自我坚定的状态，无论在口头语言还是身体语言上，都是客观、平和、放松的。

自我坚定既不是被动（接受），也不是主动（攻击），它是一种相对平衡的状态。

与自我坚定相对的有两种行为习惯和风格，分别是被动接受和主动攻击。和自我坚定相区别的是，被动接受和主动攻击的行为都缺乏平等意识和对人际间边界的尊重。

被动接受的人不会维护自己的个人边界。他们允许他人侵犯和操纵自己。他们也不认为自己和他人是平等的，不会“冒险”去表达和坚持自己的观点，害怕影响他人，但无法拒绝别人的请求，会为了取悦他人而做自己并不愿意做的事情。

主动攻击的人则不会尊重他人的边界。他们认为别人为自己做的事情是理所应当的，并想要过分地影响他人，认为自己有伤害他人的权利。有一些主动攻击是比较难识别的，比如莫名其妙地催促别人，用要求的语气说话，故意忽略某人或是忽略别人的感受。

在关系中，被动接受和主动攻击的人也会影响到关系中的其他人，可能会引发另一方用主动或被动的方式来回应。

而一个自我坚定的人，认为自己和他人的关系是平等的。他们不会对表达自己的思想和观点感到恐惧，而是会用尊重他人边界的方式来表达。面对主动攻击的人，他们也会防御好自己的边界。

为什么说自我坚定非常重要？

为什么我们要倡导形成自我坚定的行为习惯和品质呢？因为它能在这些方面帮助我们：

1.学会拒绝

有时，他人的要求是不恰当的，也是你不愿意接受的，但你却很难很

好地拒绝对方。无法做到自我坚定的人，可能会一味地满足和接受对方的要求。你们反而会因此陷入不健康的、操纵或剥削的关系中。而一个自我坚定的人能够在面对陌生人的请求时，坚持自己的立场，也懂得如何拒绝亲密的人。

一般来说，拒绝亲密的人会更加困难，但自我坚定的人能够明白的是，自己和他人的情感和关系是不是好，和自己是否要接受对方的要求并没有关系——你拒绝了对方的某个要求，并不代表你是拒绝了Ta这个人。

拥有自我坚定的人能够尊重别人的立场，同时主张自己的立场；他们会让被拒绝的一方感受到他们真的知道自己在拒绝什么，而不是意气用事。他们聆听了被拒绝一方的意见，表达了理解和尊重，同时坚决地表达出自己的想法，也要求被聆听和尊重。因此拥有自我坚定的人在拒绝别人时，往往反而是容易被对方接受的。

2.应对批评和冲突

对于无法做到自我坚定的人来说，不管是批评他人还是接受他人的批评都会让Ta感到非常难堪，而正面的冲突则会让Ta感到深深的伤害，Ta可能会愤怒地攻击，也可能会回避和忍让。

而一个自我坚定的人，能够明白自己的立场，了解自己的长处和短处，因此Ta能够客观地看待批评，吸取值得吸取的部分，不被情绪影响，也能客观地给出批评，对事不对人。在冲突中，自我坚定的人也能更好地处理，既不互相攻击，也不消极回避，既能够表达和维护自己的立场，又能够传达和让对方接受自己的观点。

就如上文所说的那样，自我坚定的人的意见更容易被他人接受，这是因为他们既尊重自己，又尊重他人的权利和立场。

总的来说，保持一种自我坚定的状态，能够有效地提高自尊和自信，也可以更好地维护和他人的关系，同时提高精神健康水平和幸福感。针对1023名青少年的研究发现，自我坚定水平较高的青少年，在12项一般健

康问卷（GHQ-12）中抑郁/焦虑得分更低，罗森伯格自尊量表中得分更高，即自我坚定的人，会更少地出现抑郁/焦虑情绪，拥有更高的自尊水平。

为什么有些人无法做到自我坚定？

每个人都会在一些时候失去自我坚定，这是正常的。比如，当我们陷入压力或焦虑的情绪时，往往会感到对眼前的事情或整个生活失去控制。这时候人们都更可能会表现出被动 /主动攻击的行为。

我们在社会或工作中的角色，以及性别角色，都可能会影响到自我坚定。比如，社会地位较低、收入较低的人，以及女性，都更容易缺乏自我坚定。在工作环境中，下属面对老板就属于更难做到自我坚定的情况。

也有一些人会比另一些人更不容易做到自我坚定。比如，一个人在过去的家庭、工作和生活中的经历，都有可能影响自我坚定水平。比如，人往往会模仿自己父母在家庭中的行为模式，或者由于重要上司的期待，形成主动攻击或者被动接受的习惯。

低自尊、缺乏自信的人容易采取被动接受的行为模式，他们在关系中往往处于劣势，无法拒绝别人。如果你在生活中是一个被动的、喜欢讨好他人的人，自我坚定对你来说可能尤为困难，你会在这样做的时候产生非常内疚的感觉，虽然你误解了“善良”的实际意义，你的忍让和“帮助”可能实际上对别人是有害的，让对方失去了为自己承担责任的机会。

如何做到自我坚定？

自我坚定可以通过训练来习得，自我坚定训练由美国心理学家安得鲁·索尔特（Andrew Salter）首先提出，美国行为治疗心理学家约瑟夫·沃尔普（Joseph Wolpe）进一步发展和普及。

以下是一些操作性较强的，练习自我坚定的技巧。

1.从“我”的角度来陈述

用“我”的句式能够展示出你的主权，表示你在为自己的感觉和想法负责，站在自己的立场上表达观点。当你思考如何用“我”来表达时，你已经完成了对自己的感觉、想法的识别。

而且，比起“你”的句式来，“我”的句式也能减少攻击性，把情绪改成事实。比如，不要说“你从来都不知道我的生活是怎么过的，你真自私”，而是改成“我现在筋疲力尽，我需要在照顾孩子上得到多一些的帮助”。

2.从小处着手，试着做那个发起对话的人

试着发起对话，给自己定下一些阶段性的小任务。比如，每天主动问候不熟悉的人两次；在一周的时间里和同事尝试开展3次对你来说是很艰难的对话；或者在餐厅要求换一个位置，在一次讨论里尝试做首个发言的人。

3.具体化

你需要非常具体地描述你所认为的问题，抓住真正的问题所在，而不要陷于泛泛的指责；也需要具体地描述你想要达到的改变。永远不要认为别人会自动地知道你需要什么，在感觉什么。

而且，你需要表达的是那个真实存在的问题，而不是笼统的抱怨。比如当你实际上是不喜欢 Ta 抽烟的习惯时，不要说“你总是这么邋遢”“你这个人不好”。当你觉得对方某件事情做得不好的时候，具体说出让你不满意的是什么方面，以及你希望对方做出怎样的改进，不要只是说“你怎么总是这样”。

4.学会问问题，要求了解更多的信息

同样，你也可以要求他人具体化他们的评价、请求和陈述。不要泛泛地问："你为什么这样说？"而是说："你能让我了解（关于某个具体方面的）更多的信息吗？"

5.练习表达拒绝的方式

调整表达反对和拒绝的用语。你首先需要学会的是直接使用"不"这个词，其实对方没有我们想象中那么难以接受。你还需要更多地使用"我不会做……"或者"我决定不去做……"，而不是"我不能……"或者"我不应该……"。

但在表达拒绝和反对之前，你需要确定这是你真实的想法。还需要明确的是，你的拒绝和反对，都针对的是某一件事情或者某一个请求，而不是这个人本身。

6.练习一些非语言的技巧

在整体的态度上，你需要表达出公正和尊重，身体语言要和口头语言保持一致：坚定、平静、放松。你还需要练习保持适度的眼神接触，比如试着用2～3秒的时间注视对方，再逐渐延长时间，但不要死死地盯着对方看。

避免用一些攻击性的身体语言，比如用手指指着对方，攥紧拳头，身体僵硬；也不要用被动的身体语言，比如用余光瞟着对方，低着头，过多地点头。

在每一个犹豫不定、害怕冲突、无法拒绝的时刻，你都可以尝试以上这些。当你通过练习，开始逐渐变成一个自我坚定的人时，你就会更少地受到他人的干扰，更少地焦虑，体会到那种追随"本心"的满足感。

很多人无法向父母表达出自己真正的想法，觉得父母不会理解，甚至不愿意倾听。的确，在一些家庭中，如果孩子发出了和父母期待不一样的声音，会引发巨大的怒火和激烈的冲突。那种不被尊重、不被理解的感觉会让我们感到很挫败，久而久之就会放弃为自己主张，选择回避和假意顺从。

但其实有些时候，假如你最终还是希望获得一个更符合你需要的家庭关系，一个痛苦甚至有些激烈的过程是无法回避的。而自我坚定是推进这个进程发展不可或缺的要素。你需要示范给你的父母看，什么是自我坚定的沟通方式，你要让他们感受到你在倾听和理解他们，但你要始终明确地表达你的想法和坚持；在这个过程里，你会教会你的父母，你已经长大，你有独立于他们的意志；这个过程可能会持续很多年，但只要你反复去做，就一定会有进展。

逃跑总是比面对容易，好的改变却往往只能伴随着面对发生。

人格是可以被改变的吗？

大多数人在“被自己喜欢的人不喜欢了”的时候，最强烈地感受到想要改变。“什么？Ta喜欢那样的男生 / 女生？眼光也太差了吧……”然后还是忍不住会暗暗地，想试着变成那个样子的人。

我们也常常疑惑：“Ta向我保证说Ta会改，但一个人的人格特点，真的可以改变吗？”

研究显示，有87%的人希望在大五人格中的至少一个类别上有所改变（“大五人格”， 即责任心、宜人性、外向性、开放性及情绪稳定性）。在5种特质中，内向性得分高的人改变的愿望最强烈，他们希望能够变得更外向。他们认为，某种人格的改变，能够让他们变得更开心。

我们来聊聊人格可不可以被改变，以及如何才能改变人格。

其实人们都不太愿意改变自己

尽管如上文所说，我们中有很多人都想过改变自己的人格，但美国学者杰森·里斯（Jason Riis）等人的研究发现，人们并不像自己想象中那样愿意从根本上改变自己，他们只愿意改变那些和自我身份感关联不大的特质。

研究者在357个大学生中进行了实验：他们罗列了19种人格特点的标签。让被试者对这19个标签从“与自我认同相关的维度”进行打分。根据他们的打分，研究者把这些人格特质划分为了两类：其中10项（包括友善、

共情力、自信、动力、情绪恢复力、自控力、创造力等）被划分为与自我认同相关性强的特质，9项（包括机械记忆力、专注力、情景记忆、警觉等）被划分为与自我认同相关性弱的特质。

然后，研究者让参与者看了一篇报道，文中声称可以通过药物的手段，在没有副作用的情况下永久改变大脑功能，增强人格特点。然后，参与者会阅读对每一种人格特质的表述，用1～7分表示自己“愿意使用药物来改变该特质”的意愿。

结果表明，愿意改变与自我认同强相关的10种特质的人更少。人们比较多愿意改变那些与自我认同弱相关的特质。

随后，参与者被询问“不愿意改变这些人格特质的原因”，最多的选项（41%）是，他们“担心这会从根本上改变‘我是谁’”。

在另一个实验中，500名18～45岁的成年人，分成两组来阅读名叫Zeltor 的药物广告，但其中一组读到的广告声称 Zeltor的作用在于对人格特质进行“增强”，它能在各方面提升自己，广告语是“变得比现在的自己更强”；另一组读到的广告则说，Zeltor 的作用主要在于“开启”，它能使你更自如，广告语是“做真实的自己”。

结果发现，当被试者认为药物的作用在于使自己更强时，他们更愿意使用这种药物来改变与自我认同弱相关的特质，比如“专注力”，但更不愿意改变与自我认同强相关的特质，比如“适应社交的程度”。而当被试者认为，药物的作用在于保证自己能够做真实的自己时，他们则更愿意将药物作用于和自我认同强相关的特质。

研究者认为，这两个实验的结果验证了他们的猜想：人们更不愿意改变那些与根本自我认同相关的人格特点。

改变人格的确能让我们更快乐

尽管不情愿发生根本的变化，但当一种特定的人格改变，即“人格提升”发生的时候，人们会变得更快乐。

研究者将更外向、更宜人、更尽责和情绪更稳定（神经质得分更低）作为更健康人格的标志。向着更健康人格方向发展的变化，被称为“人格提升”。

澳大利亚学者克里斯托弗·麻吉（Christopher Magee）等人用11104名18～79岁的成年人样本，在4年前和4年后，分别对大五人格测试得分和幸福感进行比较，发现当神经质的得分降低，而外向性、尽责性、宜人性提高时，人们的幸福感会提高，也倾向于拥有更高的生活满意度，更经常地感受到积极情感，更少地经历消极情感。

当外向性得分提高时，我们会得到更多的社会支持，变得更自信和坚定；

当尽责性得分提高时，我们会有更好的工作成绩，更佳的工作—生活平衡；

当宜人性得分提高时，我们会发展出更高质量的人际关系和友情，以更积极的态度去处理压力情境，关系中的冲突也会更少；

当神经质得分降低时，我们的整体情绪更稳定，焦虑、抑郁情绪和强迫性的冲动更少。

不过，人格的改变并不容易。人格的稳定性已经得到普遍证明：我们都在某种“套路”中生活，而且这些“套路”往往都在早年便已形成，影响着我们的一生。早在出生时，我们的人格特质就已经被部分决定了——针对同卵双胞胎的研究表明，大约40%～50%的人格特质源于基因。

研究表明，拥有5-HTT（5-羟色胺转运体）这种基因序列的人更具有攻击性，而糖皮质激素受体更活跃的人，天生的抗压能力就更好。

因此，即便我们在不同的情境下，可能会体现出人格的不同方面，但在长时段内考察时，我们的行为仍然会体现出某些恒定的、一般性的特

质，呈现出某种“常态”。不过，研究显示，在常态之外，我们的人格还是处在变化中的。甚至，人格提升可以通过主观努力去达成。

人人都能经历一些人格提升的机会

或许你曾与年轻时的恋人，因为彼此对峙“我是不会改变的，我永远都不会改变”而开始漫长的分离。和许多人在多年后回想过去恋情的感受一样，会觉得当时坚持要分开的理由其实并不成立——没有人是不会改变的。哪怕自己坚定地认为自己不会，也一定会随着时间和经历发生变化。

事实是，在没有做出有意识的努力的情况下，我们的人格也会发生改变。这既包括随着年龄增长而表现出的自然的成熟，也包括受到外界因素的影响而发生的改变。

1.自然的成熟

随着年龄的增长，我们会不断地调适自己的行为，会越来越接近心理学家所说的“成熟”的状态。针对 10~65 岁人群的研究发现，从青春期到老年，除去在“成年初显期”（大约在18~30岁间）这一特殊的年龄段，我们的尽责性、宜人性、开放性都会不断增长，神经质水平则不断下降。也就是说，在大趋势上，我们都会变得越来越能够自控和自律，理解和宽容他人，对世界保持越来越开放的心态。

只有在“成年初显期”时，宜人性出现了下滑，神经质则有短暂的上升：在18~30岁间，由于生活的可能性和不确定性最高，我们的情绪不稳定性会增加，但对他人的同理心、信任和宽容则会下降。

其中，尽责性和宜人性两项，随着年龄的增长变化最为显著。研究显示，一个65岁的典型样本，自我约束的能力高于85%的青春期早期样本，宜人性高于75%的青春期早期样本。

外向性这一指标则是在5种特质中变化最小的，从幼年到青春期有一段时间急剧下滑，但在此后的一生中都保持平稳，也就是说，内向/外向的人格特质是最稳定的。

不过，年龄增长导致的人格变化也在不同的文化环境下体现出了差异。比如，香港学者针对“乐观”这一人格特质进行的跨文化研究显示，在美国的样本中，年龄越大，会表现出越乐观的趋势；而在中国香港的样本中，则年龄越大，乐观的程度越低。

2.承诺和责任带来的改变

美国学者珍妮佛·洛迪–史密斯（Jennifer Lodi-Smith）等人认为，“社会性投入”的增加和减少都会影响和改变我们的人格。社会性投入指的是在成人社会角色上的投入和承诺。比如，在工作语境中，进入一个对于自己来说很重要的岗位；在家庭语境中，进入婚姻，或者变成父母，这些都是社会性投入的增加。

“社会性投入”的核心是承诺，无论我们进入一个工作岗位，还是一个新的家庭角色，都意味着我们做出了相应的承诺。

美国学者内森·哈德森（Nathan Hudson）的纵向研究表明，进入一段对我们很重要的、稳定的工作，在工作中的参与程度和投入程度都在增加时，我们的尽责性会提高；成为新父母的人，宜人性和尽责性都会提升；投入一段长期的亲密关系，也会使我们的神经质水平下降，情绪稳定性更强。

有一份事业，有一个孩子，都真的能给我们带来人格上的提升。

3.幸福程度本身也可以改变人格

不仅人格的改变可以影响生活满意度，一个人的幸福程度也会反过来影响人格。负面的人生事件、长期的困境、极低的生活质量，都会使神经

质的水平出现虽不显著，但是持续的上升。创伤事件毫无疑问也会给人格带来负向的改变。

而如果一个人的生活满意度比较高，幸福感较强，那么也会体现出高宜人性、高尽责性、低神经质的人格特质，这不仅体现在横向的、同时期的比较中（更幸福的个体人格更健康），也体现在纵向的、变化性的比较上，即一个人如果幸福感比较强，那么Ta会表现出持续的人格提升。

如何主动、有意地提升人格？

除了被外界的因素影响外，我们也时常会主动做出改变人格的努力。哈德森等人在16周的实验中，证明了我们确实可以通过自己的努力来改变人格。参加实验的人都是想要提升自己人格的大学生，他们被分成两组，其中一组作为控制组，另一组则针对自己想要改变的人格特质，制定出具体、可行的目标和相应的改变计划。比如完成类似“在周四下午叫××喝咖啡”，或者“对室友所说的话感到心烦时，告诉对方自己的感受”的任务，整个过程在研究者的监督和帮助下实行。

结果，实验组的学生在实验结束时，的确体现出了人格的改变，他们在人格测试中的得分得到了他们期望的提升或下降。

内森·哈德森的研究表明，如果你拥有非常强烈的改变自己的愿望，但仅仅停留在目标的层面上，而不去执行和实现，那它反而会降低生活幸福感。因此，如果你并不打算做什么，我们劝你打消变成更好的人的幻想，接受自己，会比较容易幸福。

而如果确定想要改变自己，你可以尝试以下几点：

1.改变思维模式，停止标签化、固化自己

当你将自己标签化为“害羞”“不善交际”，并觉得这是不可改变的时

候，你就会给自己不去参加派对和聚会找个理所当然的借口。所以如果你决心改变，就需要先去掉标签，去掉这些非黑即白的想法，把自己看作可发展、可塑造的个体。

2.设置具体的目标

明确“你想要改变什么”和“你想要成为什么样的人”这两个问题。如果你只是模糊地觉得“我想要成为像××一样的人”，你需要具体化，这个人身上的哪一点是你想要成为的？是Ta的行为、习惯、说话方式，还是别的什么？改变这一点，是否真的对你有那么大的意义？事实上，就在设定目标这一步，很多人就会发现自己想象中的改变并不必要。

3.设置具体的计划

你的计划越细越好。比如，“这个月参加两个派对，在每个派对上认识至少3个人”就比“这个月交6个新朋友”要好。在开始之前，要做好长期和艰苦奋斗的准备。你还要按时间段建立奖赏机制：奖赏可大可小，可以是任何东西，但它们需要被设置在一系列具体的、可被检查的时间点上。

你甚至可以设计一个假想的模仿对象，设置Ta每天的行为习惯是什么样的，会在不同的情境下有什么样的表现，然后时刻提醒自己照着Ta那样去做。

你可以把你的计划告诉信任的朋友或家人，他们能帮助你监督行为习惯。

4.如果你还不能真正做到，先“假装”自己可以做到

如果你觉得自己过于内向，并且一时半会儿无法改变这样的想法，你可以让行动先于思维：让自己去尝试和他人交谈、主动约会，接着你就会发现这没那么可怕。

5.给自己留出一些用来“崩溃”的时间

特别是在一开始的时候，你可能无法全天候都像另一个人那样生活。因此，你可以给自己留出一部分独处的，或者和亲密的人相处的时间用来“崩溃”。在这段时间里，你可以完全不合逻辑、不遵守规则地表现和生活。但在这段时间之外，记得坚持新的行为习惯。

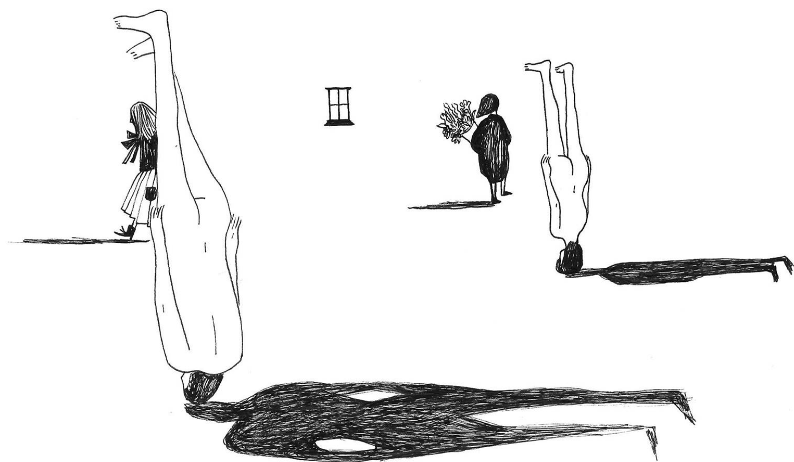
6.把自己扔到新环境中

新鲜事物永远是改变的动力。当你在熟悉的环境中压力太大而无法改变时，可以把自己扔到一个完全陌生的环境中（比如参加一个俱乐部或者社团），与陌生的人和事物相处，参加新的活动，会更容易激发出另一个你自己。

7.写日记

写作是一个追踪自己，不断加深自我认识的过程，它会记录下你在这个过程中真实的感觉，并时时总结和反思自己。

你会希望自己的人格发生提升吗？如果会，你希望发生哪方面的提升呢？



我们应该如何看待失败与遗憾？

只要想起一生中后悔的事，梅花便落了下来

危险的事固然美丽，不如看她骑马归来

只要想起一生中后悔的事，梅花便落满了南山

——张枣

错误、失败、不切实际的期待——这些经历都和遗憾、懊悔、失望甚至羞耻的感觉相关。尽管谈论那些已经错失的机会和曾经错误的期待不会是太愉快的经历，这些经历却对我们的人格发展有着重要的影响。

美国学者劳拉·金（Laura King）和约书亚·希克斯（Joshua Hicks）在许多年的时间里研究那些会让人感到遗憾 /懊悔的经历，与人格成熟度之间的关系。他们提出，个体在成人期，会经历很多目标的改变，这种目标不断变化的过程，本身就是个体发展的机会。而那些失败了的目标（不再有机会去实现的目标），则被研究者看作“失去了的可能自我”。研究发现，人们对待自己“失去了的可能自我”的方式，会影响他们的幸福度、人格复杂度及成熟度。

我们来聊聊每个人成长路上必经的哀悼——那些我们失去了的“可能自我”。

成长的目标与可能的自我

在成长的每个阶段，我们总会或主动，或被动地有一些或大或小的目

标要去达成。

劳拉·金和约书亚·希克斯认为，投入到对目标的追求中能够极大提高人的生存质量，但追求目标，同时也会给人带来挑战、困难，甚至注定了会有失败——没有一个人可以实现自己所有的目标，以及我们总会在追求目标的过程中感到遗憾——为那些我们没有机会追求的其他目标。

有时我们需要放弃一些显然已经无法实现的目标，比如爱上一个不可能的人。但事实上，放弃那些自己珍视的目标对所有人来说都是巨大的挑战，它会带来人们对自己能力和处境的（负面的）重新认识——期许的未来就是不会到来了。放弃一个目标，意味着自己过去投入的价值不再有回报，意味着接受自己曾经的期待是错误的，甚至意味着要重新评估自己在世界上的位置。但想要不再被遗憾和懊悔困扰，想要获得自由，个体必须斩断自己对那些目标的恋恋不舍——“它们不再是我的目标了”。

然而德国学者约阿希姆·布伦斯特（Joachim Brunstein）和彼得·哥尔维策尔（Peter Gollwitzer）的研究发现，当人们发现目标可能已经无法实现的时候，比起放弃原有的目标，人们更倾向于付出加倍的努力来企图实现它。这可能就是科学研究对“执念”的证明吧。

随着个人的发展，我们逐渐实现了一些目标，发现一些目标达不到，并对有些目标失去了兴趣。目标的转换某种程度上体现了我们发展的进程。 基于目标转变和人格发展的关系，研究者们提出了“可能的自我”的概念。

“可能的自我”被定义为重要的人生目标的拟人化代表。那些“可能的自我”里不仅仅包括了我们当下所追求的目标，也包括了所有与之相关的我们期许的未来。对个体来说，“可能的自我”是一种在整个成年后发展过程中，激励着个体的认知资源。

不同的“可能自我”对我们有不同的意义和重要性。金和希克斯提出了衡量的维度：“显著程度”。“显著的可能自我”，指那些长期且频繁出现在个体自我概念中的“可能自我”，它们往往也是个体持续的动力来源。例如，一个医学预科生始终认为自己将来会成为一名救死扶伤的医生，甚至

这个念头每天都出现在Ta的脑海中，那么“医生”就是Ta显著程度很高的“可能自我”。

在“可能自我”的理论框架下，成长被看成不断吸收和调整的过程。

我们每个人都在成长的过程中，形成了一些对世界及自身的理解。当我们的经历符合我们既有的对世界和自我的理解时，我们感到舒服、顺利，这时这个经历就被吸收到我们既有的认识框架中去了——这个过程就是吸收。

但有时，我们的经历会超越我们既往的认识图式（即人脑中已有的知识经验的网络），明明以为可以做到的事失败了，以为自己喜欢的东西原来并不喜欢，等等，这时我们需要调整自己的认知体系，从而能够解释新的经历——这个过程就是调整。在调整后，生活再一次变得可以理解。

吸收的过程，往往是实现了当时头脑中的“可能自我”的过程，而调整的过程，则是失去了当时以为的“可能自我”的过程。失去可能自我的时刻，被劳拉·金称为“可教学时刻”，在这些节点上，我们会问自己：“我如何到了这里？”“我接下来要前往哪里？”这些时刻正是我们获得更复杂、更高级、更有解释力的认知体系的机会。

如何看待“可能自我”和成熟度之间的互相影响？

金和希克斯对经历过重大生活转变的成年个体（包括唐氏综合征儿童的家长，婚龄超过20年后离婚的妇女，以及男女同性恋者）进行研究，请他们用叙事的方式记录他们的“可能自我”，并研究他们的叙述方式和他们成熟程度之间的关系 。

研究发现，他们的“可能自我”随着生活的转变都发生了明显的改变。在这些“可能自我”中，金和希克斯区分出了两类——当下“最好的可能自我”，和曾经珍视的却未能实现的“可能自我”——被称为“失去的可能自我”。“失去的可能自我”也就是人们口中的那些“如果”。

金和希克斯请被试者们做了以下两部分叙述：

1.描述“最好的可能自我” ：请你想象当下和未来的生活。有哪些事是你所希望发生甚至梦寐以求的？想象你当下正如愿以偿地过着自己想要的生活。你不懈努力，并完成目标。想象这就是你“可能的最好生活”，或者说，这就是你想要的开心快乐的生活。

2.描述“失去的可能自我”：努力回忆你曾经想象过的未来，假设一些过去的失败和遗憾不曾发生。有哪些事是你曾经希望发生甚至是梦寐以求的？想象要是这件事没有失败，而是实现了，那就是你曾经所能想到的“最开心快乐的生活”。比如，一些唐氏综合征儿童的家长在这个环节叙述了假如自己的孩子没有患病的生活，一些同性恋者描述了假如自己是异性恋的生活。

随后，研究者测量了这些被试者的成熟程度。他们用主观的幸福程度和复杂度来评估一个人的成熟度。

主观的幸福程度很容易从字面上理解，研究者采用自我报告式的问卷进行测量。

而复杂度则是通过测量自我发展水平进行研究。自我发展水平是指一个人对自身及世界的体验能够到多复杂的程度。研究者们认为，自我的本质是一种“掌控、整合、理解生命经历/体验的努力”。随着自我发展水平的提高，个体认知框架随之变得复杂。

例如，自我发展水平较低的个体，只能提出和回答一些简单的问题；而那些发展水平较高的个体，则能够领悟到更复杂的人生智慧，也能够明白那些重大的生命问题往往有很多种均为正确合理的答案。

研究结果显示， 在叙述的过程中，更多的注意力集中在“最好的可能自我”——也就是关注现在和未来还有可能实现的“最好自我”的人群，在主观生存质量的测量中得分更高，也就是说他们感到更幸福。而那些会把更多注意力放在描述“失去的可能自我”，无法释怀过去未曾实现的目标的人，则有着更低的主观生存质量，感到更不幸福。

另一个研究结果是，对“失去的可能自我”叙述得更加详细的人群，在自我发展水平的测量上得分也更高，这些人有着更复杂的认知框架，能够对世界有更深入的理解。越能细致描述“失去的可能自我”的个体，他们的自我发展越成熟，他们坦然接纳失去。研究者说，真正意识到自己过去有哪些遗憾，面对这些遗憾和不可能实现的期待，是需要成熟的；同时，面对遗憾这个过程本身也会帮助一个人更加成熟。

主观幸福程度，和人们看待“失去的可能自我”的方式之间存在相关。

研究者看到，那些目前主观报告的幸福程度较低，但是自我发展水平（复杂度）较高的人，能够非常详细地描述过去失去的可能自我，但他们却倾向于使用负面的词语，例如失败、愚蠢来描述自己。这些人能够逼迫自己残酷地直面所有失去，但因为缺乏自我关怀，而只能从这种面对中获得负面的感受和情绪。

而目前主观幸福程度较高，自我发展水平也较高的人，则能够从失去的可能自我中，获得一种深刻的“感恩”情绪。例如，这样的唐氏综合征患者的父母，对拥有一个患病的孩子的描述，充满积极情感，“他在我眼中是完美的”“他带给我的和任何不患病的孩子一样多甚至更多”。他们能够从失去的可能自我的经历中，领悟到复杂的生命智慧，从而感到平静，对遭遇怀抱感恩。

主观幸福程度和自我发展水平的改变也许比较困难，但我们可以先改变自己叙述“失去的可能自我”的方式。在你改变叙述的过程中，你已经在走向成熟。

探索“可能自我”需要注意什么？

美国发展心理学家埃里克·埃里克森（Erik　Erikson）认为，自我认同的形成源于我们对自我的不断探索。尽管大多数时候，我们认为自我在成年早期或是青少年时期（自我同一性形成时期）就已经定型，但对于“可能自我”的探索却让自我的发展在我们长大成人之后仍然得以延续。

通过叙事的回顾，我们能重新审视自己的人生目标是如何随着外在的环境和自身的经历渐渐改变的：哪些“可能自我”塑造了过去的我，哪些“可能自我”将成就现在和未来的我。在这个过程中，我们肯定自己曾经付出的努力和改变的勇气，并重新聚焦当下。

但是，在探索“可能自我”的过程中，我们仍然需要有足够的心理准备，才能在面对那些“失去的可能自我”时，不被遗憾和懊悔压垮。有时候，我们甚至不得不承认在那些改变了我们人生的经历面前，自己是那么的渺小脆弱。

金和希克斯认为，探索“可能自我”需要做好这些准备：

1.意识到麻烦不可避免。美国心理学家杰罗姆·布鲁纳（Jerome Bruner）指出，我们人生经历中的那些纷扰或失序才是每个人生命故事的主线。这些困难和挑战不断激励着我们做出改变，实现人生的转折。因此，在探索“可能自我”的过程中，我们不可避免地会回顾那些我们曾经遇到的麻烦。这种回顾也许并不愉快，却是必需的。

2.接受“意外”。尽管我们常说，不可预见性和未知都容易让人焦虑不安，但是成长就是一个不断打破常规遇见未知的过程。甚至有学者认为，正是生活中的这些“意外”才让我们真正得到成长。过去经历中的种种“意外”，也许让我们失去了某些“可能自我”，但也让我们得到了现在的“可能自我”。

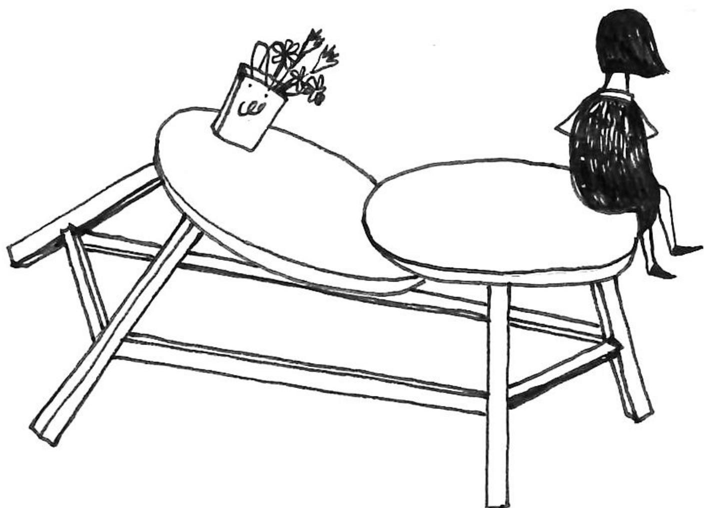
3.谦逊。能够接受生活的“意外”，同时也意味着我们不再认为自己对生活了如指掌，也不再简单地认为凡事皆有可能，也就是说，我们能对生活抱持一种谦逊的态度。也是这种谦逊的态度，让我们不再认为所有的得到都是理所应当，也不再对失去耿耿于怀。

4.勇气。回顾过去可能会让我们看到那个笨拙的自己，所以我们说，自我探索需要勇气。尤其在努力回溯那些失去的“可能自我”时，我们可能面对后悔/挫败，我们需要有勇气去赋予那些“失去”以意义。

有人说，成长就是一个“可能性不断坍缩的过程”。每一个现在的我们背后，都有无数个失去的可能自我，因此成长的过程，不仅仅是获得的过程，也是需要处理很多丧失和哀恸的过程——和过去的梦告别，和不再有机会尝试的可能性告别。

但或许这种可能性的不断坍缩是值得的。正是在这个坍缩的过程中，一个更清晰的“我”的形象才得以显露。而虽然一些更广阔的可能性失去了，我们却仍然可以沿着更深、更远的维度挖掘出新的可能性来。而此时不确定的痛苦感已经显著降低，这种可能性的发掘更像是让人兴奋的冒险——这就是在已经确定了一部分自我身份之后的探索。要想获得自我身份，就必须放开那些失去的可能自我。

我们也知道了，要想获得高的主观幸福感，你需要把更多的注意力放在现在和未来的可能自我上，详细地想象那个可能的你会过着怎样的生活，有着何种状态。这种想象会给你提供持续成长的动力。



为什么说我们应当主动选择脆弱？

> 当我们还是孩子的时候，我们曾以为，等我们长大，我们就会不再脆弱。然而长大就是一个接纳脆弱的过程。活着本身就是一种脆弱。
>
> ——〔美〕马德琳·英格（Madeleine L'Engle）

这篇文章要聊的话题是，什么是脆弱？为什么说人际关系中“脆弱”是一种必要的存在？

什么是脆弱？

脆弱是当我们在面对生活的不确定性、风险，以及在需要情感投入时，容易感受到的情绪状态。与一些其他的情绪状态不同（如幸福、恐惧等），人们不太容易长时间地让自己感受到脆弱这种情绪本身。人们更多时候在一瞬间感到脆弱，然后立刻转化为由脆弱唤起的自我防御。

这种防御状态会表现为其他的情绪状态。而不同的人，在感到脆弱时表现出来的主要情绪状态也有不同。我们在这里提出两种不同的类型。值得一提的是，这两种情绪并不是非此即彼，只是其中的一种可能占据了更主要、更核心的位置。

第一种人，在感到脆弱之后，随之体验到的核心情绪状态是恐惧，即对“被剥夺”“被伤害”以及“被孤立”的恐惧。他们脆弱时，常有的想法是害怕自己的付出得不到相应的回报，害怕对方冷眼相待，害怕得不到肯定。比起“我是不是值得”，他们的注意力更容易集中在“有没有人会来帮助我，爱我，或者哪怕只是安慰我”。

当他们感到脆弱时，他们会主动去寻求联系，以希望得到别人的关心、安慰，从而化解自己的脆弱感。

第二种人，在感到脆弱之后感受到的核心情绪状态是羞耻，即对自身价值的羞耻。他们不仅担心别人帮不了自己，甚至觉得自己根本不值得别人的关心。

他们不会像第一种人那样愿意主动去索取，甚至连坦然告白自己内心的想法都非常困难。当他们感到脆弱时，他们倾向于自我隔绝，不与他人发生联系。只有那些提升他们对自身价值的认同的事，才能化解他们的脆弱感。

脆弱时表现为两类不同情绪的人，某种程度上是“互补”的。容易感到恐惧的人，在必要的时候，他们情愿接受那些可能让人感到羞耻的事情以避免恐惧（例如放低姿态哀求）；容易感到羞耻的人，则宁愿担惊受怕也不做出让自己羞耻的行为（例如主动询问对方对自己的感觉）。同时，二者又是“互斥”的，不容易互相理解。

无论哪种人，脆弱都会产生一个有趣的作用：那就是让我们把自己的脆弱当作别人的问题来感知，即“投射”。例如，在一段亲密关系里，个体因为“害怕自己的真心没有好回报”而有所保留，却常常责怪对方没有坦诚相待。这就是把自己的脆弱投射于对方身上的一种表现。

我们为什么需要保持“脆弱”？

在完全信任的人面前，我们可以毫不掩饰自己的恐惧或羞耻（尽管后者还是相对比较难）。但是，对于那些我们想要走近，却还不信任的人，到底值不值得我们这样冒险，在他们的面前仍然保持“脆弱”呢？心理学的相关研究告诉我们的答案是肯定的。

1.保持“脆弱”的人更有吸引力

比起伪装，人本能地更喜欢真实的事物，同时，其实每个成年人内心都知道世界本就是混乱且不完美的。

在生活中，那些保持脆弱的人往往更容易成为群体里最受欢迎的几个人之一。因为他们往往更放松，在人际间更随和，也显得更完整和真实。在这样的人面前，其他人会感到更小的压力，不需要担心“冒犯”，也不容易觉得“被评价”，这种真实会让其他人更容易信任，也让其他人有了空间和许可同样地保持脆弱。

2.保持脆弱是人与人之间互动交往的关键

“脆弱”让彼此可以更真诚地交流，并建立更深层的联结。为此，美国心理学家阿瑟·阿伦（Althur　Aron）做了一项研究，将互相不认识的人随机两两组合，并根据给定问题进行45分钟的你问我答。其中一组人得到一些较为浅层次的问题，例如，“你最喜欢的电视节目”“你喜欢的节日”等。而另一组人则得到更深层次的问题，包括，“爱在你生命中的角色”“你上一次和别人分享的最难过的事是什么”等等。

问题结束后，每一个组合中的双方都需要对彼此的亲密程度进行评分。结果发现，第二组人（回答更深层次问题的人）对于彼此亲密程度评分比第一组更高。进一步的研究还发现，第二组人的评分甚至比那些原本就是好朋友的人当中的30%对于亲密程度的评分更高。更有趣的是，参与研究的第二组人当中，很多人在此项研究结束之后，成为了朋友，甚至恋人。

除此之外，《今日医学新闻》（Medical　News　Today）的调查也发现，坦诚地互相交往有利于人之间关系的改善。同时，美国学者布莱尼·布朗（Brené　Brown）在经过数千人的访谈之后也发现，保持脆弱是人与人之间互动交往的关键。

3.压抑脆弱可能取得反效果

为了接近他人刻意地展现完美和强大往往会取得反效果。

在美国心理学家詹姆斯·格罗斯（James Gross）的研究中，人们发现当我们刻意地隐藏自己的感受，表现出不真诚的一面时，对方是能够感知到的。虽然Ta不一定会拆穿，但他们的生理反应——血压上升，却很诚实地表达了他们内心的想法。这种生理反应也解释了当我们在和虚伪的人相处时所产生的不舒服的感觉。

此外，被压抑的脆弱并不会彻底消失，它可能转化为其他的情绪表现，比如愤怒。在亲密关系当中，那些不允许自己脆弱的人，在感到脆弱的时刻，会对那些令他们产生恐慌或羞耻的人表示愤怒。而且这种脆弱时的表达常常是对人不对事的。这种愤怒会让我们的关系长期陷入不和谐和冲突之中。

对脆弱的常见误解

脆弱是人们正常、普遍的一种情绪状态。但人们常常对脆弱有过多的误解，其中最常见的有：

误解**1**：这个世界上，有人可以选择不脆弱

脆弱不只存在于爱情里，事实上脆弱无处不在。在各种人际关系中，包括工作关系中，都会有让人脆弱的时刻；而即便不在人际关系中，仅仅由于自身的经历和行为也会产生脆弱的感觉，例如独自外出、尝试有挑战的任务等。可以说，脆弱感就是活着的一部分。

脆弱并不是一种选择。我们所能选择的只有，当我们面对风险和不确定性时，是压抑脆弱，还是正视脆弱。事实上，研究发现，能够接纳脆弱的人在面对困难时反而更坚韧，也更容易修复自身。

误解**2**：脆弱等于虚弱

很多人以为，允许自己脆弱是一种虚弱的表现，其实不然。允许自己脆弱的人，是那些在新进入一个人群，愿意主动笑着介绍自己，结识新朋友的人；是那些没有十足把握，但愿意接受挑战、尝试不曾做过的任务的人。

就好像清晰地看清并承认自己的问题，是一种有能力的表现；允许自己脆弱是充满勇气的状态，是一种有力量的状态。

误解**3**：不掩饰脆弱就意味着自曝其短

有些人认为，所谓“允许自己脆弱”就是在众人面前公开自己的秘密，大谈特谈自己的痛苦。其实恰恰相反，脆弱是有边界的。脆弱也是有程度的。成熟的方式是，你在不同的人面前，根据你们之间的边界，让自己表现出不同程度的脆弱，循序渐进。那些我们愿意在Ta面前毫不掩饰自己脆弱的人，都是已经赢得我们信任的人。否则，的确是你自己让自己处在了更容易受伤的位置。

习惯了自我防备的我们应该如何“保持脆弱”？

自我肯定和自我宽慰是两种能够帮助我们卸下防备的重要方法。

1.自我肯定

自我肯定，是指我们不会因为失败和错误否定自己，也不让行为的后果定义自我价值。要理解到，你是一个比你所做过的事更大的整体。

这种自我肯定并不是赞同我们所做过的一切（再次强调接纳和赞同的区别），也并不是鼓励我们无视道德和良心，而是把“我”从“我所遭遇的失败的事”中抽离开的一种方式。

我所做的事不再是我本身，而是我在面对当时的情境下的一个决定和选择。当我们能把我们的失败仅仅当作行为和事件来理解，我们就不再需要寻求借口，也可以不用陷入永恒的自我否定中。

2.自我宽慰

当自己感到负面情绪时，对自己说，我现在感到了×××的情绪，是因为×××。

鼓励自己“表达情绪”（哪怕只是对自己表达）可以帮助我们意识到我们正在经历的情绪。表达的过程就是我们对于“这种情绪产生的合理性”的认可，进而我们会重新获得一种对自己情绪的掌控感。

3.分享，但要注意由浅入深

当人们处在互相了解的阶段时，真诚和过度自我暴露可能仅仅只是一线之隔。保持脆弱，并不意味着我们需要在一段感情的开始阶段就毫无保留地向对方袒露所有。美国社会心理学者史丹·特雷戈（Stan Treger）的研究发现，逐步地与对方分享自我更有利于关系的发展。

4.展现不加“滤镜”的真实人生

在关系开始的初期，我们常常想要向对方展示一个完美的自己。但在不断相处的过程中，那些真实的我们难免会暴露出来。而维持完美形象，对于一段长期关系中的个体而言，是一件很容易让人精疲力竭的事。

如果你想要的是短期的愉悦，那么经营完美的第一印象可能会帮你获得你想要的，但如果你想要的是长期的伴侣，那么你就要在生活里展现真实的样子。

保持脆弱，大有可能让我们因此陷入窘境，甚至受到伤害。但它有利于我们获得好的人际关系，也有利于我们人格的发展和成熟。保持脆弱还能让一个人最大程度地发挥出自己的潜力，取得更高的成就——这些人更愿意不断学习未知事物，接受更大的挑战。

少年不怕。让我们危险但真实地活着。

如何过上更高效的人生？

“怎么样才能让自己发展得更好？”“有很多想做的事但还是天天葛优瘫怎么办？”这一类的困惑其实都指向同一个问题：如何实现效率？

实现效率，可以理解为一个人能在多大程度上有效地达成目标。这篇文章就来聊聊，到底有哪些方法可以使我们过上更有效率的人生。

4种工作风格，你具备哪种？

企业顾问卡森·泰特（Carson　Tate）基于对“个人生产效率”数年的研究，提出了“效率风格”的概念。她认为，不同的人有着自己惯常的处理任务的风格。因此，并没有一种提高效率的方式可以适用于所有人，只有先了解自己和他人的效率风格，才能了解自己完成任务的方式和自身的优势、劣势。

她提出，在完成各项任务时，人们大致会体现出4种效率风格，一个人可能主要表现为某一种效率风格，也可能是几种风格的混合。

1.排序者

排序者是那些以目标导向，遵从逻辑、分析、实证、数据支撑的思维方式的人。他们重视有效地利用时间，会对手上的任务进行优先级排序，确保精力聚焦在价值最高的任务上。

他们热爱批判性分析，激烈的、基于事实的辩论，聪明而有效地利用时间。他们讨厌无意义的闲聊，信息 / 指令的不准确或错漏，时间利用低效，过度分享私人信息。在沟通方式上，他们的叙述方式往往是清晰而有逻辑的，他们会为自己的观点提供证据，喜欢用专业术语和缩略词，喜欢直接提问、即时沟通，谈话和邮件通常都非常简短但切中重点。

排序者擅长立足项目最根本的目标去思考，也擅长进行数据处理、解决复杂问题、建立优先级、控制项目预算等，但他们通常不太擅长情感类的沟通，可能难以考虑到他人的感受。

2.规划者

如果说排序者是对各项任务目标进行思考和排序，规划者就是重视执行任务的过程的人。

规划者是那些细节导向的人，他们在组织或机构里总是严格遵守规则和标准，有条不紊地完成任务，绝不拖延。他们会把需要完成的任务详细安排，制定精确、详尽的计划表并准时完成。

他们热爱严格按计划执行，跟进时间节点，使用监控进度的工具。他们讨厌时间表混乱，讨厌不清晰的语言表述、错别字或者其他小错误。在沟通方式上，习惯使用精确、谨慎的表述和反馈，叙述使用完整的句子或段落，往往会产生对质量、细节的怀疑和担心。

规划者擅长建立秩序、确保任务完成的进程。他们也擅长在过程中发现被忽视的错误。他们的劣势是，有可能在执行任务的过程中过于用拆分的方式去思考，较为死板，或者无法从更大的视野上去考虑问题。

3.协商者

协商者是情感导向的工作者，他们常常充满热情，是最能够支持他人，和他人一起完成任务的角色。他们会站在他人的角度去考虑他人的感

受和情绪，善于人际沟通和说服，经常会依照直觉做决定。

他们热爱与他人互动，对他人表达承认和欣赏，就他人的担忧和疑虑进行讨论。他们讨厌缺乏眼神交流、情感交流的沟通，只依据数据和事实做决定而不考虑人情。在沟通方式上，往往健谈、不会冷场，善于讲故事、举例子，或者引用自己的个人故事。

协商者擅长协调团队互动，调节气氛，建立人际关系，推销和说服他人，令他人感到如沐春风，但他们可能会有缺乏理性分析、逻辑思考的问题，有时他们也会因为太想要获得一个考虑到各方感受的解决方案而忽略掉主要因素。

4.想象者

想象者是思考那些未来可能的目标是什么的人。他们更多与未来工作，而不是与当下工作。

他们是创新导向的人，喜欢开放地、整合地思考，去想象更大的图景，识别出新的机会，喜欢挑战。他们也能够同时处理多线程任务，并将不同的想法建立起联系，整合成新的想法，能够快速地转移方向。

他们讨厌重复、缓慢的进度，死板、高度结构化的计划，讨厌过于追求细节和数字，以及被告诉“你不能做……”或者“我们一直都是这么做的”。在沟通方式上，他们喜欢抽象、概念化的叙述方式，会用“想象”“看见”“预期”这样的词，善于使用比喻。往往会问任务的创新点。

想象者擅长推动创新，建立未来的图景，确保整个项目前进的速度和多样性，但他们可能不擅长具体的复杂任务，会忽略执行中的细节。

Teamwork网站进行的一项基于Twitter的调查发现，41% 的人是规划者，29% 的人是排序者，18%的人是想象者，12% 的人是协商者。

只要是在达成目标的语境下，人们就会体现出以上这4种风格的一种或多种。你可能会觉得你自己的表现达不到上述描述的这么好，但你还是

会相对更接近其中的某一种，只不过在发展程度上还不到极致。

泰特认为，了解自己的效率风格，你就会明白自己为什么会拥有和他人完全不同的目标，或者在达成同一个目标时可能会采取迥异的路径。你可以以此来分析自己擅长什么样的工作或者任务，懂得如何发挥自身的长处来提高效率，或者提醒自己可能会忽略的东西。同时，你也会懂得如何根据他人的效率风格，来决定你如何与他们进行合作或互助。

如何高效地达到自己想要的目标？

不管属于哪种效率风格，想要提高效率，你都需要经历一个科学的目标设定和完成的过程。因此，下面就介绍一些通用的目标设定与达成方法。

1.目标的设定：**“SMART”**标准

美国心理学家爱德温·洛克（Edwin Locke）提出的目标设定理论认为，在任务完成的过程中，目标的设定会直接影响到表现。一个明确、具有挑战性的目标，配合在过程中及时的评估反馈，可以令个人的工作表现获得提升。

一个好的目标应该具备如下5条标准，被称为“SMART”：

具体的（Specific）：目标要清楚、明白、不含糊；

可以衡量的（Measurable）：有关于任务是否完成、完成程度的考量标准；

行动导向的（Action-oriented）：把最大的目标细化到可以如何去执行它；

现实的（Realistic）：在考虑到困难程度后，它仍然是可以实现的；

有时间限制的（Time-bound）：有规定时间节点。

比如，如果你想要建立职业人脉，那么，你需要确定，你要建立的人脉会包括哪些领域的人际关系，需要以什么样的标准去衡量（比如在6个月的时间里认识×个人），具体要通过哪些方法去实现（比如每个月参加3场社交活动，每场活动和至少两个人建立联系）……如果你仅仅定下一个“我要建立起职业人脉”的含糊目标，那么很有可能会以失败告终。

2.目标的实现过程

当你确定了一个可行的目标之后，接下来就是目标的实现了。洛克认为，有3个因素影响目标实现成功与否：

a.达成目标对你来说有多重要，即认为这个结果对自己来说越重要，对这一结果的期待越高，越容易成功实现。

b.自我效能，即对“自己能够达成目标”的信念有多强。研究发现，越信任未来的自己，越能够提高你在完成任务过程中的表现。

c.建立（与他人有关的）目标承诺，即针对目标的实现有所承诺，且最好这些承诺不要只与自己有关。例如，如果这个任务不完成，我就请××吃一个月饭。

我们也整理了在实现目标的过程中，一些出其不意的小贴士：

a.与未来的自己共情，想象可能的失败

2016年的神经科学研究发现，在我们的大脑中，掌管自控力和共情力

的其实是同一个区域——rTPJ（右颞顶连接处）。而且，它影响自控力和共情力的原理也是类似的，因为这两种能力本质上都是“推理他人感受、理解他人精神状态的能力”：

共情是超越你自己的视角，站在他人的视角上去欣赏他人、理解他人的情感；

自控则是超越“现在的你”的视角，站在另一个自己（假想的、未来的自己）的视角上去看待那个自己。

因此，如果你想要在完成目标的过程中更好地约束自己，可以时不时地跳出来，站在那个未来自己的立场上去思考，预先想象未来可能的失败。

诺贝尔奖获得者以色列裔的美国心理学家丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman）提出，在我们开始执行一项计划时，有一种叫作“预先检验”的策略可能会帮助你取得成功：无论这个目标是“跑完一场马拉松”还是“创业做一家公司”，想象你已经做了这件事，过了一段时间后失败了，然后分析可能的、会导致失败的原因。

这一方面是帮助你确认自己的乐观是有现实根据的，而不会陷入不加批判的、不现实的乐观中；另一方面也帮助你为可能导致失败的因素去做准备。要注意的是，这种想象与确信“我一定做不好”“我没有成功的希望”无关。它不含太多恐惧等负面情绪，只是把坏的可能作为可能性的一种去考虑，且考虑的重点放在“帮助现在的自己提前做出更好的准备”。

卡尼曼认为，它与自信并不矛盾，因为当你意识到所有坏的可能、有更充足的准备时，你反而更有可能会取得成功。

b.建立“对正面行为的成瘾”

人们往往认为“成瘾”是一个负面词汇，它指的是我们对某些物质或行为产生长期、反复、强迫性的渴求。但是，美国精神病学家威廉·格拉塞（William Glasser）提出了“正面成瘾”的概念，他认为人们也会形成对正

面行为的成瘾，它对我们是有积极意义的。

与负面的物质、行为成瘾相似的是，正面成瘾的成因也是因为，在每次有这样的行为体验时会得到奖赏，拥有兴奋和满足感；但与负面的成瘾不同，正面沉溺的程度是适度的，它往往限制在一个时间段内，只针对某种行为而言，而并不会统领或控制你的整个人生。

因此，人可以通过条件反射的原理来使自己对正面行为也产生“成瘾”。比如，为你想要达到目标所必须做出的行为设置一些奖励，让每一次这样的行为都能获得快感，就会更沉迷于做一件事。长此以往，你会训练自己的大脑更愿意做这件事。

c.“结果导向”与“过程导向”结合

在我们每个人实现想要的目标的过程中，都需要被不断地推动。就动机而言，有的人倾向于“被结果推动”，即以某一个重要的目标作为执行的动力，将每一步小的胜利都看作接近那个大目标的过程，以此来激励斗志；有的人则倾向于“被过程推动”，即他们更看重享受执行任务的过程，在过程中感受到自己是富有创造力的，而最终的那个目标只是过程的副产品。

不过，最好的动机策略可能是“既能够被结果推动，又能够被过程推动”——既怀着对未来更好的自己的期待，也充分享受努力的过程。

尤其如果这个目标与你的人生规划，或者人生意义相关，那么它往往由不同的目标和过程组成，是长时间的，你很难只是以某一个具体的目标作为终点。比如，你想成为一个作家，固然需要一些好作品，但那只是途中的一些节点，你的人生中更多的是每天固定的写作。如果你无法享受每天的写作过程，那么即便在实现目标后感受到狂喜，也会在其余的大部分时间内很快感到空虚。

祝你找到目标，从而有前进的方向；也祝你找到真心喜爱的道路去前往这个方向，这样沿途你也会玩得开心。

在一个理想的状态里，我们每个人都要做自己的想象者：未来的你会是个怎样的人？过着怎样的生活？然后，你要像一个排序者那样，决定哪些目标对你来说是更重要的；紧接着，做规划者要做的事，拆解你的目标，落实成一个一个的小任务并尽力实现它们。而协商者的特质，能为你带来好的关系，让你在这一路上有伴随行。

让这个理想的状态也成为你的一个目标吧！要加油哦。

女性为何很难只属于自己？

仿佛从很小的时候开始，每个女孩就主动被动、有意无意地开始了对“成为母亲”的准备。从第一次月经初潮到怀孕的女孩期里，我们的身体、心理和社会性都在酝酿母性期的到来。

我们不断从外界获取到“世上只有妈妈好”“母亲对孩子的影响延续一生”“女人只有做过母亲，才是一个完整的女人”“母爱是最无私的”等等信息。我们甚至从女孩期以前，就在过家家的游戏中反复扮演着母亲的角色。

这篇文章要谈论的，就是被建构了的“母性”概念如何影响了女性的心理发展。

被“制度化”了的“母性”

美国诗人、女权主义者艾德丽安·里奇（Adrienne Rich）在1976年提出了“制度化的母性”的概念。它指的是父权社会对母性赋予了一种期待。

母性，被建构为一种前话语的存在。也就是说，它被建构成了一种“无需讨论”的默认状态，一种绝对正义。这种建构的结果是，社会主流认为，作为一个女性，“有一天会成为母亲”是一件不存在“选择”的事，是女性身份天然具备、生而有之的重要方面。

具备女性的生理构造、受孕、在自己的身体里养育胚胎、生产、抚育孩子，这些被天然地绑定在一起，形成一组不容置疑的固定搭配。这种固

定搭配影响着我们对“血缘”的感受。举例来说，我们都了解遗传因素是由染色体承载的，但我们中很多人，仍然觉得代孕（在别人体内发育、生产）的孩子，“感觉上和（完全的）自己的孩子不一样”。

父权社会对于“母性”的第二层建构，在于把“母亲是子女的首要照料者”，以及“母性是始终把孩子的利益置于自身利益之前的”，建构为前话语。尽管越来越多的家庭也出现了父亲作为首要照料者的情形，我们还是会觉得“母亲照顾孩子更多”是我们在看到一个陌生家庭时首先会做出的猜测。同样，当我们听到那些母亲为了孩子放弃自己的利益的故事，我们会感动但是不会意外；而听到那些母亲剥夺了孩子的利益的故事，我们会感叹“怎么会有这样的母亲”。

社会对于母性的这两重建构，都影响着女性是否成为母亲的选择，和如何去实践“母亲”这一身份的内容和标准。

里奇说，制度化的母性，让女性依靠天性和直觉，而不是智慧来做母亲；要用无私，而不是自我实现的态度来做母亲……只要产下的儿女是“合法的”，那么母性就是“神圣的”。

成为母亲的过程：
“主体之我”与“客体之我”之间的撕扯

成为母亲的过程，必然包含着向一个或几个他者让渡自己的过程。这个转变是猛烈而迅速的。

首先是身体。从怀孕开始，我们的身体就不再只属于自己。我们一方面为自己补给养分，另一方面也为胚胎补给营养。我的“自我利益”从这一刻开始走下神坛。

社会对女性苛刻的形体标准，会从怀孕这个生命事件开始发生迅猛的改变：“要吃胖一点”“不要洗头”“不要化妆”等等。即便是曾经对自己的外形最严苛的女性，也会因为体内的胚胎有所退让。我们的身体真的变成了

土壤，功能性是它首要的考虑。

但作为母亲的女性，她们的主体性并不会由于另一个主体的出现就完全泯灭。当她不是一个母亲时，她对自己的种种期待，也不会完全消失。女性依然会感到焦虑：我属于自己的时间越来越少了，我的身体变得陌生了，我的人生目标被我孩子的人生目标替换了……

被制度化了的“母性”，一方面由于母性与女性身份的绑定，影响了女性对于母性的选择权：母性是女性性征的一部分，它和女性的身份紧密联系在一起。当一个女性成长到一定阶段，到达法定可生育的年龄时，她需要选择生子，来证明自己的完整性，如果一个女性始终不生子的话，她会被认为是不完整的。

在社会观念中，是否生育对于一个女性来说，不是一种选择。而这种不完整，让女性感到失败、无价值、焦虑。很多大龄女性对于婚姻的焦虑，其实是因为，在目前的主流观念中，婚姻仍然是生育合法性的前提。人们说“结婚太晚了”的时候，其实是下意识地认为“对生育来说太晚了”。错过生育年龄，比起晚婚，是女性更深层的恐惧。

另一方面，这种制度化的母性，会影响到一个女性养育孩子的过程。社会赋予了母亲一个充满爱的形象，认为母爱就是忘我而无私的。当一个女人在承担母亲的角色时，就应该每时每刻都在愉快地抚养孩子，用爱和包容去对待孩子，无时无刻不优先考虑孩子，在孩子面前展现出完美的形象——而这并不符合人类的本性和人与人之间关系的实质，但已经被建构了的女性，却因为无法达到这个标准而感到失败、内疚、焦虑。

里奇用自己的经历来讲述这种母性的制度化：她的孩子在长大后告诉她，“感觉你好像始终都认为，‘你应该爱我们’。但是，事实上并不存在一种人与人之间的关系，一个人可以时时刻刻、不间断地爱着另一个人”。

美国精神病学家、精神分析师巴巴拉·艾尔蒙德（Barbara Almond）出版了一部颇具争议的著作《内在的怪物：母性的隐藏面》（The Monster Within: The Hidden Side of Motherhood），提出“母性既包含正面情感，也包含负面情感”的事实，但这在当代社会仍然不被接受，是一

个不能够被谈论的罪恶，如同在房间里隐藏着的怪兽。

她提出，母亲和孩子会不自觉地进入到社会期待中。因此，在作为一个母亲的漫长过程中，很多人都会不断地在正面和负面的情感中挣扎。她们会体会到嫉妒、愤怒、失落、孤独，但与此同时，在产生这些负面情绪的时候，很多人都会反射性地认为这些情绪是不应该出现，或者不应该被表达的。她们会不自觉地压制自己的负面情绪，尽量不对孩子表达。

“一个母亲似乎永远都在紧张的状态中，因为她们下了如此大的决心，要把每一件事都做到‘正确’。”她们不能提高音量对孩子说话，不能表现出自己不舒服，不能在孩子面前哭泣。她们在与孩子的交往过程中应该永远都充满幸福感和愉悦感。有时，当她们忍不住这样做了，就会感到困惑，产生自我怀疑、内疚、自责甚至抑郁的情绪。

对母性的制度化会使“做母亲”成为一种负担。它给女性一种“限制感”。设定了种种在母亲这个角色上应有的内容和标准后，一个女性无法自然地去爱自己的孩子，也无法自由地做自己，以及把握这两者之间的平衡。她们被限制在母亲的身份中，无法去探索多种可能。

一个女性成为母亲的心理过程

事实上，作为一个母亲的身份实践，远比社会期待的要更复杂。成为一个母亲，对于女性来说都是最艰难和新奇的一课。

在生理上，在一个孩子出生前后，女性的大脑灰质会变得更加集中，控制同理心和社会互动的区域都会加速活跃。在怀孕期间和产后，她们的荷尔蒙会加速散发，增加她们与孩子之间的吸引力。但与此同时，她们的大脑中与焦虑、抑郁、强迫、恐惧相关的区域也会被激活。高度活跃的杏仁核区域会使母亲对婴儿的需求变得极度敏感。大约六分之一的女性会经历产后抑郁，更多的人会出现强迫性行为，比如反复洗手、反复查看婴儿呼吸；脑海中会出现强迫性思维，比如不断地担忧婴儿的健康状况。

生育的体验，甚至会带来创伤后应激障碍（PTSD）。一些经历过生产期间危机事件，比如羊水突然破裂、早产、孩子曾被送入特护病房的母亲，会在之后很多年的时间里，不断在夜里惊醒，在日常生活中遭遇记忆的闪回，甚至可能看到其他婴儿的照片也会突然崩溃。

澳大利亚学者莱斯莉·巴克利（Lesley Barclay）分析一个女性在成为母亲的过程中会经历的心理状态的改变特征，她将其归纳为5类：

1.准备不足与认清现实

大多数女性在成为母亲之前，都是准备不足的。她们对于如何做母亲的过程还很模糊。一位叫乔迪·佩尔特森（Jody Peltason）的妈妈形容说，在做母亲前，知道会很难，但以为只是“情景喜剧式的困难”，尽管不一定都有一个完美的解决方案，但在过程中总会有无数的“小高潮”时刻，让你觉得生活还是充满欢笑和美好。但只有在做了母亲后才发现，这个过程并没有那么欢乐，而是不断地与麻烦和挑战做斗争。

几乎所有成为母亲的女性，都会感受到自己原本的理解和现实的落差，这件事是如此全新和难以应对，和自己以往的经验完全不同。这种心理状态，会在她们离开医院，回到家中的最初几个月里频繁出现。

2.被榨干

身体和精神上的疲倦，会同时困扰着成为母亲的女性。大量重复劳动、缺乏完整的睡眠，会使她们感到精疲力竭，身体被掏空。其中，比起照料孩子的事务性劳动来说，婴儿不间断的情感需求，甚至会给她们更大的压力。

3.孤独

在绝大多数时候，成为母亲是一件需要独自承担的事情。在这个过程

中，大多数女性会感受到缺乏社会支持，尤其是来自伴侣的支持，并且即便在得到伴侣帮助的情况下（比如在出差期间，由丈夫照看孩子），她们中的大多数人在提起这段经历时，仍会表现出愧疚和矛盾的心理。在大多数时候，她们有一种“没有依靠，只能依靠自己”的感觉。

4.丧失

丧失感体现在生活的方方面面。它既包括时间和精力的丧失、朋友和社交圈的丧失，也包括过往的生活方式的丧失，以及因为有了孩子而无暇顾及与丈夫的亲密关系。同时，她们还会遭遇自我感的丧失，感到生活的中心不再是自己，关注的重点转向了孩子。很多人会突然发现，“这已经不是我自己的人生了”。她们会经常怀念那些生产前自由自在的日子。

并且，在遭遇挫折时，她们容易怀疑自己作为一个尽职的母亲的能力，因而自尊、自信都会受到影响。

5.正面的解决感

尽管有种种负面的感受和挑战，但事情终究会得到解决。一个女性会感受到，自己会逐渐发展出作为母亲的技能，她们会跟身边的其他母亲比较和交流各自的经历和照料技能，并不断确认这一点。这种感受更多的是正面的：她们认为自己能够解决可能遇到的各种问题，拥有能够做好母亲的自信，虽然这是一个相对漫长的过程。

母亲应该如何加强自我关怀？

母亲不是万能的，母亲和儿女的关系也不是我们日常所描述的那样单一。作为一个母亲，也会有种种正面和负面的情感，和孩子也会有复杂的关系。在是否做母亲这件事上，女性有权利做出自己的选择；而当选择成为母亲后，也不应该让社会期待成为束缚和负担。

如果你是一个母亲，请注意：孩子的健康很重要，他们需要被爱、被关怀；但在这个过程中，每一个母亲也都应该进行自我关怀。你可以注意以下几点。

1.接受不完美，接受负面情绪

不要一味地追求完美的母爱和教育。有时候，你需要允许自己犯错，也要允许孩子犯错。做母亲这件事并不是“天生就会”的技能。当我们进入一个母亲的角色，就像进入其他的生活角色（比如丈夫/妻子），或者成为一家公司的领导者一样，只能在不断的学习和尝试中渐渐适应，变得更加成熟、尽责、游刃有余。

2.不要让和孩子的关系过多地影响你和丈夫的关系

要记住：一个良好的婚姻和亲密关系互动是给孩子最好的示范，而且孩子往往在很小的时候就会对此有所记忆。因此，不要让孩子的出生过多地影响你和丈夫的关系，更不要盲目地将孩子的需求放在夫妻的需求之上。

3.如果家务事占据了你绝大多数的时间，那么每天给自己一些自我关怀的时间

比如每天抽15分钟出来，这段时间里绝对不要洗衣服、做饭或者工作，而是读一本书，洗个澡，或者闭目养神一会儿。

4.学会求助，寻找支持系统

不要总觉得“必须自己一个人扛”。你也可以寻找支持小组，和有相似经历的人在一起交流，不要害怕谈论在与子女交流过程中的负面情绪，因为那并不意味着你不爱自己的孩子。

5.仍然对自己的未来有所规划

不要只想着孩子的未来，你依然应该对自己的人生有所规划。

而如果你是孩子的角色，那么不要把母亲的关心和爱理解为“理应如此”，认识到父母也是普通人，他们有各种各样的情绪，也有优点和缺点，允许关系的复杂性存在。

如果你发现自己的母亲将太多的情感倾注在自己身上，可以尝试和母亲沟通这件事，鼓励母亲追求自主性和独立性。

观察自己，理解自己是否有一些行为和想法受到了父母的影响。

突破和父母固化的交往模式，在和父母沟通的时候，避免情绪化，用成年人之间的方式去沟通。

艾德丽安·里奇认为，在母女关系中，“一个母亲的过度牺牲不仅仅羞辱了她自己，也羞辱了她的女儿，因为女儿会在母亲身上目睹，作为一个女人应该是什么样的”。我们应当把女性的身体还给她们自己，她们有权利选择如何使用它。而“母亲”这个词，也应该从它所背负的种种不可商榷的责任中解放出来。

无论你是谁，你首先都是你自己。

Chapter 3
认识伴侣：恋爱关系中有怎样的心理机制？

真的存在一个“对”的人吗？

“我的 Mr. / Ms. Right（对的人），Ta的长相/身高/体重/年龄/职业/年薪/家庭背景……一定要是……”“等到这个对的人出现，我就会拥有一段美满的感情/就会幸福了”“我和现在的Ta之所以会有矛盾冲突，一定是因为Ta不是我的那个对的人”“最终和谁在一起也由不得我们自己，时候到了，有个人出现了，那就是Ta了”……

在亲密关系中，你是否也在等待那个属于自己的“对的人”呢？或者，你是否觉得感情的事，终究命运主宰一切呢？

让我们聊聊关于“Mr. / Mrs. Right”的误解和迷思。

与“**Mr. / Mrs. Right**”有关的误解/迷思

误解**1**：这世上存在着一个**Mr./ Mrs. Right**与我完美契合

在这些人眼中，“完美契合”不仅仅意味着双方情投意合，还意味着这个“对的人”在各个方面都与自己十分相像，或与自己截然相反。这两种情况，都有可能被称为“这人与我简直是完美契合”——当然这种观点往往只会出现在一段关系的最早期。后期，感受可能就变成了“你变了”。而事实是，完美契合的人从来就不存在。

他们往往会有一个关于理想伴侣的清单（不一定是书面的，也可能在心里），其中列举了自己对“对的人”的要求与期待——Ta需要在哪些方面与自己一致或互补。在寻找伴侣或者与现有伴侣相处时，他们都会时不时

地将对方与清单上的要求进行比对。

事实1：完美契合是不存在的

双方可能在大体上的价值观相似，但仍然也会在具体事件上的看法不一，又或者，彼此在个性的某些方面互补——一方开朗活泼，另一方安静内敛，但从另一个角度上看，两个人其实在个性上都比较固执，因而也都执着于各自的开朗或内敛之中。

不仅如此，双方契不契合很可能是一种流动的状态。随着个体成长及环境变化，双方在价值观、个性等方面都可能发生改变，这就可能使某些一开始契合的东西变得不契合，而那些一开始不契合的东西变得契合。也正是这种流动性，使我们有可能与一个不完全契合的人，通过努力磨合而逐渐变得更加契合。

误解**2**：**Mr./ Mrs. Right**的出现，能够拯救我的生活

很多人对于“对的人”的想象，其实源于他们对幸福生活的向往。他们通常对目前的感情或生活状况感到不满，于是便寄希望于一个“对的人”的出现能将自己从糟糕的生活状况中拯救出来。在这种想象中，“对的人”懂得如何满足他们的需求，帮助实现他们的愿望，而他们人生的许多痛苦就会随之消失了。

因此，一旦在关系中得不到满足，或者当双方的关系出现矛盾与冲突时，他们便会倾向于认为，这是因为对方不是自己的“对的人”，所以 Ta无法满足自己，无法给自己带来幸福。

事实**2**：没有人能拯救我们的爱情与人生，除了我们自己

没有一个人的出现，能够瞬间填满你对亲密关系的各个方面的需求。Ta可能会给你带来一些快乐，但在亲密关系中，两个人的相处一定也会有

不快。没有任何一个人的出现，能够让你的生活忽然就幸福美满起来。

每一个成熟的个体都应该为自己的人生负责。你现在过得不开心，可能并不只是因为“对的人”没出现，一定有一些应该由你自己去解决的问题。那是不管对的人出不出现，你都可以先为自己做的功课。

误解**3**：**Mr.／Mrs. Right**是“遇见的”，且是一个小概率事件

很多人认为，一个人只可能处于“遇见了”或“未遇见”自己的Mr.／Mrs. Right的（全有或全无的）状态。他们也并不相信，一开始不符合彼此对Mr.／Mrs. Right期待的两个人在一起，能够让彼此获得感情的幸福。

不仅如此，他们还认为，这世上很大一部分人可能终其一生都遇不到属于自己的那个“对的人”。也恰恰是这种稀缺性，让“对的人”在他们眼里显得越发珍贵，越发令人着迷。所以，即使自认为概率不高，他们也愿意为心中的“对的人”而等待。

事实**3**：**Mr.／Mrs. Right**是彼此塑造的

就像前文所说，世界上并不存在与我们完全契合的另一个人。不过，我们还是可以在遇到一个不完全契合但还不错的人之后，彼此磨合、相互妥协，从而获得感情的幸福（在那些人的想象中，这是只能与“对的人”一起才能获得的）。可以说，是在经营这段感情的过程中，我们相互将对方塑造成了自己的那个“对的人”。

因此，拥有一段美好的感情，或者说拥有一个“对的人”，并非随机发生的小概率事件，而是我们共同努力，彼此塑造的结果。

误解**4**：建立亲密关系，和谁都一样，没有区别

不同于坚定地认为自己要与Mr.／Mrs. Right在一起的那些人，还有一

些人则认为亲密关系的伴侣是谁都一样。他们认为，只要有人对自己表现出兴趣而自己又恰好想要一段关系，那就是注定的缘分，也就没有什么人是不可以在一起的。

他们的内心一方面十分渴望获得一段长久稳定的关系，而另一方面又不相信自己能够通过主动努力获得这样的关系。这种低自尊感（觉得自己不配/不可能拥有好的亲密关系），就会让他们陷入对亲密关系的渴望与绝望交织的情绪之中。

于是，他们便索性将亲密关系看作一种“注定”——和谁在一起都一样，都是缘分的安排，且有人愿意与自己在一起，就应该牢牢把握机会，毕竟这样的机会并不多。

事实4：并非任何人都能成为我们亲密关系的伴侣

尽管并不存在一个与我们完美契合的“对的人”，但这也绝不意味着任何人都能成为我们亲密关系的伴侣。有些“错的人”，是需要我们始终保持警惕的。比如，那些会对伴侣拳脚相向或羞辱苛责的人，无论在什么情况下，都不能成为我们亲密关系的伴侣。我们未必能找到“对的人”，但绝对可以主动远离那些“错的人”。

相较于认为“一定要遇到对的人”（这个“对的人”是关系的主宰），认为“和谁在一起都无妨”（缘分是关系的主宰）只不过是对亲密关系的另一种极端的思考方式。两者在本质上，都是认为感情的事不受个人主观意志与努力所控制。

这些关于亲密关系的迷思，如何影响着你的亲密关系？

简而言之，这些关于“对的人”的误解会在亲密关系的各个阶段都产生一些负面的影响。

在尚未开始一段关系时，人们可能出现以下两种情况：

a.抱持着对Mr.／Mrs. Right的执念，而不愿意开始一段感情

对于“对的人”的期待和想象，会让人觉得只要等不到这样的人，自己宁愿不要开始一段感情。“宁缺毋滥”常常是人们拒绝开始的理由，但在绝大多数情况下，开始一段关系的意愿有多强，才决定了有没有可以尝试开始的人。

b.总担心是否（还）能遇到属于自己的Mr.／Mrs. Right

认为Mr.／Mrs. Right是可遇而不可求的，就会让人担心自己何时才能遇到那个“对的人”。在与前任分手后，又会怀疑自己是不是错过了一个“对的人”，是不是失去了Ta就再也不可能遇到“对的人”了。

随着年龄的增长，这种想法还会导致一种时间上的紧迫感——我到了这个年纪还没有遇到Ta，是不是这辈子都不会遇到了？

当处于亲密关系中时：

a.很容易对伴侣或彼此的关系感到不满，甚至失望

心中始终有一个关于“对的人”的理想标准，会让人总是有意无意地将现在的伴侣与这个标准进行比较。可能这个标准从一开始就过于完美，于是便会觉得对方为什么总是令自己感到不满，而对方也被这种挑剔折磨得疲惫不堪。逐渐地，双方便会对彼此的关系感到失望。

b.总是以“放弃”代替“解决问题的努力”

人们会觉得有一个属于自己的“对的人”，是不需要让自己做出任何牺牲或妥协的。这就会让人在关系中一旦遇到矛盾或冲突，就开始怀疑对方可能不是自己的“对的人”，从而不去思考如何解决问题，而是总想着是不

是应该尽快与伴侣分开，好让自己遇到真正的“对的人”。

而那些认为“和谁在一起都无妨”的人，则可能常常陷入到明显是不健康的关系里。他们可能会觉得为何自己总是遇人不淑，但其实是他们自己从不曾主动做出过判断和抉择。有时，在双方的关系明显不健康，触及原则底线时，他们也仍然盲目坚持，不懂得在恰当的时候放手离开。

不仅如此，这种“和谁都能在一起”的想法，会让人在一段关系结束之后，过于快速地、盲目而不加判断地开始新的关系，而这种草率的开始很有可能又会带来新一轮的痛苦和失望。由此循环往复，便会恶化人们对自我的评价，认为自己就是不值得被好好地对待，不配拥有好的亲密关系。

没有**Mr.／Mrs. Right**，只有**Mr.／Mrs. OK**

1.什么才是亲密关系中的**Mr.／Mrs. OK**？

Mr.／Mrs. OK，又被称为“Mr.／Mrs. Good Enough”，意指那些虽不完美，但（于我而言）足够好的人。

“Good enough”一词，源于英国精神分析学家唐纳德·温尼科特（Donald Winnicott）关于“足够好的母亲”的论述。所谓“足够好的母亲”是相对于“完美母亲”而言的。他认为，足够好的母亲，虽不能满足孩子的全部需求，但能提供生存的必需品，如安全的成长环境、必要的情感联结等。

在亲密关系中，一个“足够好的人”，就意味着Ta能符合我们的部分而非全部要求，并且这些要求对双方感情而言必不可少。

相比“想要什么”“绝对不要”的东西，对人们而言才是那些在关系中必不可少、不可触碰的原则与底线。换言之，明确什么是自己“绝对不要”的，就有助于我们找到那个“足够好的人”。

在这些“绝对不要”当中，有一些东西是对所有人都共通的。例如，“暴力”，无论是肢体上的暴力，还是情绪心理上的操控或贬损。还有一些是因人而异的，比如，对有些人而言，“性生活不和谐且无法沟通”就是绝对不要的，等等。

世界上并不存在任何一个他人，能满足我们自身的全部需求（“对的人”是不存在的）。无谓的等待，只会是一种浪费和错过。

2.如何才能找到还不错的人，又如何才能把彼此变成对的人呢？

首先，“足够好的人”需要寻找而不是等待，需要你主动的努力，而不是被动的接受。

其次，在寻找时，你需要抱有更开放的态度。在明确了“绝对不要”的范畴之后，你需要在这个范围内不怀预判地去接触更多的人。而在认识他人的过程中，也要多给他们表达自己的机会，不要因为一些小事就过早地对一个人下定论。

最后，也是最重要的，在与Mr. / Mrs. OK的关系中，你需要明白，并不是你在努力改变对方，而是在Ta走向你的时候，你也要走向Ta。经营这段关系的过程，不是一方对另一方的支使，更不是把对方变成自己想要的“对的人”的样子，而是相互磨合、共同经营。

沟通与日常生活磨合，是双方在这个过程中的关键课题。

给予对方肯定。肯定对方所取得的成就，肯定对方的情绪与感受，以及Ta对于彼此关系的重要性与作用。

坦诚开放。不要依据自己的标准去绝对地判断对方，开放地聆听对方的解释和想法，也坦诚地表达自己的感受和观点。

积极关注。积极地看待你们的关系，包括积极地看待沟通过程中的矛盾与争吵。更多关注感情中让你感受好的那些部分。

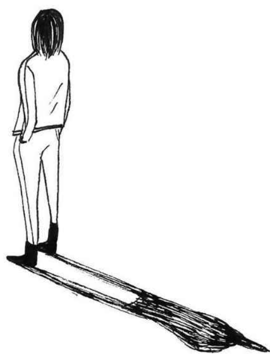
协商好日常分工。你们需要共同分担生活中的责任，包括经济、家务等。这种分担，未必要符合社会的期待（如，男主外女主内），而是你们相互协商的结果。

保持社交独立。尽管在相处的过程中，你们会逐渐互相融入彼此的圈子，但这并不意味着你们要因此而失去私人空间，你们仍然需要一个独立的社交圈。

在把不错的人变成对的人的这个过程中，必然需要双方的谈判与妥协。而谈判与妥协的核心就是感情中的给予与索取。不同于市场上的等价交换，感情中的给予与索取，可能总会有一方比另一方付出更多。在感情中，绝对的公平是不存在的。只要双方都对你们之间的状态感到舒服满意。毕竟，你在关系中所追求的是幸福感，而不是公正感。

不知不觉地，你会发现，那些原本认为仅仅是“足够好的人”，早在磨合的过程中成为了彼此的“对的人”。很多时候，我们觉得一个人“不对”，其实可能只是我们对“对”的评判过于僵化了。

最重要的是，你要尝试开始，以及你们要保持努力。

被伴侣情感忽视怎么办？

有时，我们会在亲密关系中面临这种情况：

虽然有伴侣，但依然时常感到孤独。因此只能更多地选择用朋友和家人来填补自己的需要，而不是先向对象求助，因为觉得Ta不会回应自己，自己得不到对方的支持。当和对方在一起时，会经常觉得自己得不到对方的注意力。虽然坐在一起，却觉得对方脑子里充满着其他各种事情，唯独没有在想自己。

尽管表面上很和谐，从来不争吵，但这是因为即便自己试图挑起争吵时，对方也并不会回应。甚至有时会觉得，好像Ta只有在有求于自己时，才会来找自己说话。好像Ta只是用自己来满足Ta的需求罢了，而自己的需求则永远不会被对方注意到。

如果你有类似的感受，那么你可能正遭受着来自伴侣的情感忽视。情感忽视被认为是一个不显眼，却会给人带来很大伤害的问题。

我们想聊一聊：什么是情感忽视？为什么人们会对伴侣情感忽视？被忽视的人该怎么办？

什么是伴侣的情感忽视？

伴侣的情感忽视，指伴侣没有提供应该给予的情感支持。例如，虽然提供了大量经济资源，却没有表达爱意或关注。

情感忽视被称作一个“无声的问题”，它不像情感虐待那样明显——充

满刺耳的羞辱、谩骂与不断的抱怨。相反，情感忽视只是遗漏——没有去做那些能给伴侣带来情感支持的事。当人们情感虐待另一个人时，他们在主观上做出行动，给对方带来情感创伤，即便这种主观的行动就是“不行动”，比如被动性攻击（利用沉默去刺痛别人）、言语暴力等等。而当人们情感忽视时，忽视者并没有主动给对方造成创伤的意图。

如果一个人遭到了来自伴侣的情感忽视，他们可能会有如下的感觉：

被拒绝感：被忽视者觉得自己在表达爱意时，对方回应冷淡，或者觉得对方不愿意进行亲密的肢体接触，不愿意和自己进行深层交流等等。

被无视感：被忽视者觉得自己的需求被对方无视了，可能是感到对方将自身的需求放在第一位，或只是单纯地觉得对方在自己需要支持时毫无回应。

不对等感：被忽视者觉得这段关系并不是互惠的，相反，他们自己付出了很多，对方却没有提供同等的爱和支持。

绝望感：被忽视者会感到自己有种越来越深的绝望感，他们发现自己的行为变得越来越极端（比如会对自己的伴侣施加暴力）。在最开始，他们试图挽回对方的爱，而逐渐地，他们觉得这不可能实现，转而变得抑郁与绝望，于是他们放弃获得爱，而只想用各种激烈的手段，来激起对方的注意。

越来越频繁地出现关于自我评价的挣扎感：有些被忽视者将被忽视归结为自己的问题，认为“是我不够好，没办法吸引Ta的注意”“我不值得被Ta爱”，于是自我价值感越来越低。

许多被忽视者意识不到自己被忽视了，他们会为对方找借口，比如告诉自己“他们确实太忙了”。他们会否定自己的情感，认为自己不应该为对方的冷淡而生气，觉得是自己不够宽容。但实际上，情感忽视并不是被忽

视者的错。

哪些人容易让伴侣觉得被情感忽视？

为什么有些人会情感忽视自己的伴侣？了解对方情感忽视的原因，有助于我们认识关系中可能存在的问题。但理解这些原因不是为了去放任忽视，而是为了识别出忽视高发的风险性因素。

1.儿童时期遭遇过逆境经历的人

如果一个人在小时候遭遇过虐待、忽视，或者在糟糕的家庭环境中成长，那么Ta就更有可能会对伴侣进行情感忽视。一方面是由于他们在成长环境中缺乏一个良好的示范。比如，如果一个孩子小时候遭遇了情感忽视，Ta没有从家人那里习得如何对他人表达爱意，如何恰当地提供支持，在Ta长大后，Ta也不知道该怎么对伴侣表达关怀和爱。

另一方面，有过逆境经历的儿童在长大后，可能缺乏对伴侣进行情感回应和支持的技能。研究发现，目睹过家庭暴力的人在长大后，非语言信息识别能力较弱，这使他们会误读伴侣的肢体和表情，比如把伴侣悲伤的表情误读为平静，或是低估伴侣情绪激烈的程度，以至于在伴侣感到自己非常糟糕的状态下也很少能得到来自对方的支持。

2.回避型依恋类型的人

在依恋类型中，回避程度较高者的伴侣，容易感觉自己被情感忽视。研究发现，在意识到伴侣遭遇困境时，回避型依恋的人会倾向于选择不提供支持。

美国学者布鲁克·菲尼（Brooke Feeney）和南希·柯林斯（Nancy Collins）认为，这是因为人们在交流中，往往用自己作为标准来揣测对方

的需求和反应。而回避型依恋的个体在应对压力时，偏好于较少表达自己的需求，或向他人寻求支持，他们更希望自己解决问题。于是当伴侣遇到问题时，回避型依恋者觉得伴侣此时也不需要自己的支持，于是他们选择不去安慰或者帮忙，而伴侣则觉得回避型依恋者忽视了自己的需求。

3.有自恋型人格特质的人

自恋者的伴侣可能会有这样的感觉，当对方对他们好的时候，对方并不是真的从他们的需求出发，而是将对方认为“好”的东西硬加给自己，以至于自恋者的伴侣并不觉得自己得到了真正需要的支持。

这是因为自恋的人容易将伴侣看作自己“自恋的延伸”：你是我的伴侣，所以你很棒。他们给伴侣附加了很多功能，而他们之所以认为伴侣很好，是因为伴侣能够配合他们的意愿，让自己如愿以偿。简而言之，自恋者只是利用伴侣来进一步满足自己的自恋。

比如，一个丈夫可能不顾妻子的健康情况，让她一定要参加一个辛苦的海外培训项目。他并不是真的觉得项目经历对妻子有利，而是因为妻子在参加项目后可以获得更多的光环，而妻子的光环可以进一步提升他的价值，这样人们在提起他妻子时，可能会说“××（丈夫）的伴侣这么厉害”。

因此，自恋者的伴侣常常觉得自己没有存在感，觉得自恋者只顾自恋的需求，而不会考虑到伴侣的需求，他们感到自己更像是自恋者的工具。

4.有社交焦虑的伴侣

社交焦虑者的伴侣容易感到自己被情感忽视，他们往往觉得自己没有得到伴侣情感上的回应，而这可能是因为社交焦虑者倾向于更少地表达自己的情感。

美国学者辛西娅·特克（Cynthia Turk）等人曾经研究焦虑者与非焦虑

者在情感表达和识别上是否有不同。研究人员招募了766名大学生，一方面用社交焦虑量表评估他们的焦虑水平；另一方面，用伯克利表达问卷来评估参与者们表达情感的程度。

测试结果显示，社交焦虑者比非社交焦虑的人更少地表达情绪，不论是正面情绪还是负面情绪。这可能是因为社交焦虑的人在沟通过程中，担心遭受他人的拒绝，所以他们习惯于掩饰自己真实的情绪。这导致在沟通过程中，社交焦虑者的伴侣会觉得对方不在意自己的情绪，比如“我都那么难过了，为什么Ta看起来无动于衷”“我升职了，为什么Ta不为我高兴”。实际上社交焦虑者可能有着充沛的感受，只是Ta没有明显地表达出来。

被情感忽视会带来哪些影响？

情感忽视虽然看起来是一种无声而温柔的伤害，但会给身在其中的人带来各个方面的影响。例如：

1.迫使自己变得完美，来换取对方的爱

很多被伴侣忽视的人会认为是自己的问题和错误导致了忽视，于是他们变得极端小心翼翼。当忽视发生时，他们会先严厉地责备自己，并试图讨好伴侣。他们认为只要自己变得更好、更迷人、更聪明，就能挽回伴侣的注意和爱：“如果我能把房间打扫得一尘不染，也许Ta回来就会表扬我”“如果我身材再好一些，也许Ta就会更乐于和我亲热”。

但是他们逐渐发现无论自己怎么努力，忽视也未必会停止，伤害依然在持续，他们还是没办法得到伴侣的关爱，于是这加重了一部分被忽视者的信念：“我果然不够好。”他们没有意识到自己在为不是自己的错误背负愧疚和羞耻。

2.自我忽视

人们被伴侣忽视后，也会开始自我忽视。自我忽视的人擅长关怀他人，却无法很好地进行自我关怀。他们可能会轻易地原谅他人犯下的错误，耐心地倾听他人的苦恼，但是当他们自己遇到问题时，他们不会去抚慰、支持自己，而是进行苛刻的自我批评，为自己的无能感到愤怒。

之所以被伴侣忽视的人会自我忽视，是因为人们倾向于让自己处于和过去类似的环境/模式中。特别在压力情境下，人们会本能地让自己退回到熟悉的模式里，因为习惯意味着安全。而对被忽视者来说，“自己的需求得不到满足”“自己得不到支持”是他们所熟悉的，所以他们选择忽视自己的需求和痛苦。

3.产生假想伴侣

为了应对伴侣对自己的忽视，有些人会将自己的伴侣理想化为和现实相反的人，比如明明伴侣很少给自己爱的回应，但Ta会把伴侣的许多行为假想成是对方对自己表达爱意，于是在Ta的想象中，伴侣成了一个对自己充满关怀的人。

之所以被忽视者会使用假想伴侣作为应对方式，可能是因为人们太希望自己的恋情 ／ 婚姻是成功的，为此他们宁愿用幻想中的伴侣来掩盖事实，也比承认自己处在一段被忽视的关系里要好过。然而，虽然假想伴侣能带来一定的安慰，但是它也同时让被忽视者无法正确地评估自己的伴侣，阻碍他们去解决关系中的困境。

如果你被伴侣忽视了，该怎么办？

1.尝试与伴侣沟通

记住，选择如何对待你是你伴侣的责任，而如何应对来自伴侣的忽视是你的选择。只是掩盖和回避问题不利于改变被忽视的现状，我们需要和伴侣沟通。

在沟通之前，先客观地分析被忽视的现状。在你觉得自己被伴侣忽视时，先不要急着去赢回对方的爱，而是尝试仔细地思考，是什么可能导致了忽视，有没有可能是你伴侣的问题，Ta要对目前的状态负有多大的责任。

另外，告诉Ta你的需求。你可以向他表达你的需要，例如告诉Ta一个具体的被忽视的例子（什么时候、什么场景、双方说了什么做了什么），然后表示在那个情况下，你的感受是什么，你会希望当时对方怎么做。

如果沟通后，对方肯定了你的建议，或者给出合理的解释和改善现状的计划，那么可以给对方一些时间调整，也可以与伴侣探讨是什么造成了Ta的忽视，有没有你可以做的来对伴侣提供支持。比如，对方可能会提到和原生家庭有关，那么你们可以讨论要不要找心理咨询师等等。

如果在沟通后，对方表示无法改变，或者否定你的想法，那么你也可以保留离开这段关系的权利。你可以重新评估这段关系，想一想，你在这段关系里要的是什么，对方能不能给你你想要的。

如果你选择继续留下，你需要问问自己为什么留在这段关系中，会不会是因为对过去的强迫性重复。曾经在小时候遭受忽视的人，长大后也倾向于选择被忽视的关系，因为人们会下意识希望能从类似的经历中获得哪怕一次积极的结果，仿佛在现在战胜了过去，证明了自己，但结果往往只是让自己更久地陷在伤害性的情境里。

2.自我忽视的人要学会自我抚慰

有些被忽视者可能从小就被父母忽视，也并没有从父母那里学会如何很好地在难过的时候进行自我抚慰。但是人们都会产生负面情绪，也因此感到很不适。如果父母或者伴侣没办法给你提供足够的支持安慰，我们要

学会让自己好受一些。

心理学家乔尼斯·韦伯（Jonice Webb）建议大家在平时可以列一个自我抚慰清单，避免等需要抚慰时却想不出该怎么办。她建议人们多列几种，因为同一个抚慰方式不一定能应对所有的情况。如果想不出具体的抚慰方式，可以回忆一下自己小时候会希望得到哪种抚慰，比如你会希望得到拥抱，那么类似拥抱的热水澡或者毛绒物品是不错的选择。

但需要注意的是，务必确保自己选择的抚慰的方式是健康的，不能是酗酒、暴食等不利于身心健康的方式，它们长此以往只会给你造成更多问题。

3.试着积极地看待被忽视的经历

积极看待这段经历不代表你要继续容忍被忽视，而是从中发现自己有所学习和提升的部分，并试着用它们帮助自己在将来更好地生活和处理关系。作家加妮妮·巴兹伽德（Janene Baadsgaard）写道，有些人会在经历过情感忽视后对被忽视的痛苦有更深程度的了解，因此他们学会了避免用忽视去伤害他人；有些人发现了自己打破沉默的勇气；也有些人在意识到“自己觉得很好的、深爱的伴侣也会做出情感忽视的行为”后，对人的复杂性有了更好的认识。

在所有被伴侣情感忽视可能造成的后果里，尤其触动我的，是人们会因为对现实关系的不满足，建构出一个“假想的伴侣”来。他们可能因为爱而不得，为对方各种令自己不快的行为寻找解释，把快乐寄托于一整套假想出来的恋爱关系里。那种在失望中，自己维持着微妙希望感的状态，令人心疼。

一个爱你的人，总会在这样那样的时刻，让你感受到Ta对你情感的重视。因为爱就会带来不忍。其实我们每个人，内心深处都知道自己的关系中在发生什么，而只有面对问题，才是改变可能发生的第一步。

直面真实，并且相信自己值得。一切都会变好的。

你有没有经历过这4种高压型控制？

有一种暴力，表现得温柔体贴，无微不至。

有一种“爱”，充满束缚和压迫、操纵和控制。

可能是你的伴侣，也可能是你的父母，无论是他们自己，还是认识你们的其他人，总会说，他们真爱你啊！他们为你付出了好多。但每次，你心里总觉得似乎不是那么回事。

你有时也会怀疑，是不是自己有点奇怪，因为你和他们的关系并不像那些明显有虐待性的关系——他们并不会打你，甚至有些时候好像很保护你，或者是“为你好”。你不知道你是不是有权利去不满。你好像有想要反抗的冲动，但你自己都不知道你要反抗什么。

我们要探讨的，是一种看似是“爱”，实则是暴力的“高压型控制”。

什么是高压型控制？

高压型控制，是在两个人的关系中，一方通过一系列的行为伎俩来达到控制和支配另一方的目的。

不同于身体或性暴力，高压型控制对受害者所造成的伤害往往是心理和情绪上的，而且通常都十分微妙，甚至连受害者自身都很难觉察。美国心理治疗师丽萨·方特斯（Lisa Fontes）将它称为一种隐形的枷锁。

高压型控制近几年在欧美的法律政策、心理学、社会学等不同领域引

起了广泛的讨论，争议在于，在亲密关系中，高压型控制是不是一种暴力？

答案是肯定的。

1.在亲密关系中，高压型控制就是一种暴力行为

尽管这种高压型控制不会直接对人造成身体上明显的伤痕，但它所造成的精神上的创伤，有可能比身体的伤痕更难恢复。并且，当行为策略达不到预期的控制效果时，身体上的虐待就会随之而来。有些时候，身体虐待也会成为高压型控制的施暴者达到支配目的的一种手段。

2015年12月，高压型控制作为一种罪行被写入英国家庭暴力法的相关条款中。施暴者最高可被判处5年有期徒刑和相应的罚金。美国的相关法律人士及妇女权益倡导者们也在积极地做出努力。尽管伤害看似无形，但伤害却是确实存在的。

2.除了异性恋伴侣关系中，高压型控制也发生在同性伴侣关系，以及亲子关系之中

澳大利亚学者安得鲁·弗兰克兰（Andrew　Frankland）和贾克·布朗（Jac　Brown）的研究发现，在同性的亲密关系中，有6.5%的人曾遭受过，4.4%的人曾经施加过高压型控制。另外，在许多亚洲国家和地区中，这种通过行为策略来控制对方去什么地方、见什么人、做什么事的状况，普遍发生在亲子关系中。

有些人可能会误以为，高压型控制就是关系中有一个人个性有点“控制狂”罢了。但事实上，尽管高压型控制和“控制狂”看上去都是一个人对他人的一种过多的操控，两者却存在着本质上的区别。

高压型控制 **VS** 控制狂

控制狂对于“控制感”的需求，主要源于自身内心的脆弱感和对失序的恐惧，他们需要通过控制外在的人、事、物来获得自己对于生活的掌控感。不同的是，实施高压型控制的人，控制的对象主要是人（伴侣、孩子等），并且这种控制是策略性的，目的在于在关系中获得绝对的权力，使自己在关系中能够获得更多利益。

高压型控制的受害者，常被对方言语中的“爱”和“在乎”所蒙蔽，即使自己在心理上受到了很大创伤也往往无法察觉。了解高压型控制施暴者的常用策略，可以帮助我们更好地识别自己或他人正在遭受的伤害。

高压型控制的4大策略

1982年，美国的一个家暴心理教育项目提出了“权利与控制之轮”，来帮助更多人更直观地识别和觉察自己可能正在遭受的暴力。我们据此总结了高压型控制最常见的4大策略，帮助大家识别你身边可能存在的高压型控制：

1.隔离

你：我想和他们一起玩。

Ta：具体去哪？什么时候去？什么时候回？

你太单纯了，他们根本没把你当朋友，只不过是把你当取款机而已。

这个世界太复杂了，人心难测，只有我在真正关心你，在乎你。

他们接近你都是有目的的，不像我是真的爱你，凡事都从你的利益出发。

一方面，Ta会努力让你主动与自己的社交圈隔离。Ta会控制你所接触的人、所去到的地方、所参与的活动等等，以上这些你都需要向他报备，

并必须首先获得Ta的允许。同时，你的外出会受到严格的限制：出门的频率、持续时间、最晚到家时间等等。Ta还会诋毁你所接触的人，试图使你远离他们。逐渐地，你就远离了可能给自己帮助的其他亲人朋友。

另一方面，Ta还会设法让你的社交圈远离你。在众人面前，反复强调你有多么不愿意参与这些社交活动。甚至制造一些谣言，导致你与亲友的关系破裂。不断地在你生活中制造“众叛亲离”的场面，并不断告诉你，其他人最终都会离开，唯有Ta是可以信任的，是对你不离不弃的人。慢慢地，你也开始相信Ta的这套说辞——“Ta这么做是爱我的，也只有Ta如此爱我”。

2.情绪虐待

你：为什么我要按照你说的做呢？

Ta：相爱的人难道不应该努力让彼此感到幸福吗？

你爱我吗？如果你爱我，你就应该照我说的去做，让我开心，不是吗？

你不听话，惹我生气，你这是孝顺吗？我白养你了？！

Ta会在关系中反复向你强调，你们彼此之间就应该互相尊重和体谅。起初，这样的约定会让人相信这段关系将会是平等而美好的。然而在两人相处的过程中，这却变成了你需要单方面遵守的约定。

当你做出让Ta感到不满的行为时，Ta就会以“你爱（孝顺）我就应该尊重我的感受”进行道德绑架，使你产生负罪感。而当Ta做出让你感到不快的事时，Ta却说，“是你太敏感，我只不过是开个玩笑”“我那么爱你，你怎么可以因为这点小事就和我斤斤计较”等等。

在这个过程中，Ta不断通过这些言语，让你怀疑自己是不是太敏感，是不是太斤斤计较，是不是做得不够好，或者是不是没办法做到像Ta那么爱你一样爱Ta。久而久之，自责、愧疚、沮丧等一系列负面情绪就会紧紧

包围着你。

3.贬低、否认和指责

你：我不喜欢这么做。

Ta：这个最适合你了，你不够成熟，考虑得不够周全，听我的没错。

以后你就知道这么做的好处了，你看我一直都在为你考虑。

你：我想尝试那个。

Ta：别傻了，那个你做不来的。

你总是想一些不切实际的事，你现在的能力就只能先做我说的这个。

我这么做是为了你好，避免你走弯路。

虽然这种言语看上去是在为你着想，替你考虑，但事实上则是在强化你对自我“不够成熟”“考虑不周”“做不到”“不切实际”的认知。你开始怀疑自己的判断力和自我价值，并逐渐相信Ta比你更了解自己。此外，一旦你指出Ta是否在质疑你的能力，Ta通常都会否认，并责怪你居然污蔑Ta的善意。

4.其他

Ta可能还会通过经济虐待来威胁你，如禁止你工作，不支付你（未成年子女）的生活费，等等。在亲密关系中，Ta还可能会利用你们的孩子来威胁你，例如，强调你这么做是对家庭和孩子不负责任。另外，一些男性会在亲密关系中反复强调男性理应在地位上高于女性，因此女性就应该服从他。

这些策略通常会被施暴者以各种组合的形式使用。通过隔离，受害者逐渐相信只有施暴者才是最爱自己的，并疏远了自己的其他朋友。通过情

绪虐待，受害者开始认为要向对方爱自己一样爱对方，那就应该顺从Ta，令Ta开心。通过贬低、否认等其他手段，受害者开始自我怀疑和否定，并变得更加依赖施暴者。就这样，受害者掉入了“权力与控制”的深渊。

为什么说高压型控制难以被觉察？

刚刚离婚的A遇见了她的前男友。在众人看来，他事业有成，魅力十足，并且对A照顾有加。起初，A觉得大概是因为对方对自己太着迷了，才会着急地要和自己同居，才会对自己的一举一动，和谁往来都十分在意。再后来，当他要求A交出自己所有E-mail和社交媒体的账号和密码时，她也仍然觉得这是爱情中彼此信任和甜蜜的互动。

可能有人会说，A一定是个年纪轻轻、涉世未深、被爱冲昏头脑的傻姑娘。肯定是因为她受教育水平不高，肯定是因为她爱财……（而这种类型的猜测/想法在心理学上被称为“责怪受害者”。事实上，施暴者的责任需要被更多人看见和重视）

其实，A已经年过40，是一名心理学博士，而她所从事的正是“儿童与妇女虐待”相关的咨询与倡导工作。她就是丽萨·方特斯（Lisa Fontes）。这段经历让她意识到高压型控制的隐蔽性——受害者往往在关系中受尽心理上的折磨而不自知。她在《无形的枷锁：战胜亲密关系中的高压型控制》（Invisible Chains: Overcoming Coercive Control in Your Intimate Relationship）一书中指出，有两个原因使得受害者很难觉察到自己正在遭受高压型控制。

1.施暴者使用不同的行为策略，让受害者相信对方的控制是一种强烈的爱的表现。通过洗脑式地反复强调“这就是爱”“你太单纯，我说的这个才是现实会发生的事情”等等，受害者逐渐将对方所说的当作自己所认为的，甚至相信Ta比自己更了解自己。

2.通常，施暴者在外人面前并不表现出控制的一面。别人也看不出Ta有任何过分的举动，甚至认为Ta很关心你，在意你。另外，由于Ta所使用

的隔离策略，也让你失去了支持你的亲人朋友们。所以当你转向他们寻求建议和帮助时，他们在大多数时候都会认为是你过分猜疑、不信任对方。而这又加剧了你对自我判断的怀疑。

高压型控制带给人的影响

我们不难看出施暴者通过高压型控制，会逐渐瓦解对方的自我价值和自尊感。Ta会让你开始怀疑自己的观点，看待世界的角度，甚至自己是谁。而这种自我怀疑的种子，一旦种下就很难再被根除。往往，甚至在你们分开之后，这种对自我、他人和世界的怀疑，都还会持续影响着你的幸福。一个曾经活泼开朗、善于交朋友的人，可能在经历过高压型控制后，在人际交往中变得笨拙，对他人和世界充满警惕，且无法和人走近。

就像丽萨·方特斯在后来的回忆中所说，“他让我认为自己是一个不称职的母亲，我不支持我丈夫的工作，我做的菜不好吃，就连我的家人，甚至朋友，都更喜欢他而不是我”。不仅如此，这种看法还影响到丽萨对自己的看法，“我甚至相信他这么说是对的，我因此陷入自我怀疑，我觉得自己就是像他所说的那么糟糕”。

此外，高压型控制还可能会让人陷入一种“习得性无助”，认为无论自己尝试什么，都会带来不好的结果，不如就索性听从对方的，即使自己感觉到不适或已经察觉到被操控，也会认为这就是自己的人生。

高压型控制还可能会使受害者出现类似创伤后应激障碍（PTSD）的症状，例如反复回想Ta的话（“他们都是想利用你，只有我是爱你的”），对自己和世界产生持续的负面想法（“就像Ta所说的，我是做不好决定的，我什么都不懂”），感到自责或羞耻，出现睡眠困难，反复不断地出现噩梦等等。

通常情况下，高压型控制很难被察觉。如果通过这篇文章，你发现你的伴侣或者父母正在有意地使用一些策略对你进行控制，你可能会

问：“那么，Ta到底爱不爱我呢？”也许Ta是爱你的，但你必须意识到，在Ta眼里，对你的控制远比对你的爱更重要。你同时也要意识到，即便Ta认为自己是爱你的，这种主观上的爱，带给你的伤害远大于可能带给你的利益。

虽然认识到这一点很残酷，但认识到这一点，你才算是给了自己选择的机会：你还要继续满足Ta吗？你是选择继续满足Ta，还是满足你自己呢？

这4种背叛，你经历过哪一种？

也许每个人都经历过或多或少的背叛。背叛之所以痛苦，可以从它的词源看出来，在英文中，背叛对应的词是“betrayal”，它可以被分成两个部分：“be”和“trayal”，在英文中“be”意味着“彻底地”，而“trayal”则是拉丁语中“交付”的意思，连在一起就是“彻底地交付”：背叛我们的，以及我们背叛的，往往都是那些最亲近的，让我们彻底交付的人，这才让背叛显得格外痛苦。

有时，在事情发生后的很长一段时间里，我们可能还一直沉浸在被曾经最信任的人背叛的悲伤中。我们还有可能责怪自己：Ta的背叛是不是我的过错，是不是我做得不够好，是不是我还不够关心Ta？

我们来聊聊亲密关系中的背叛。

4种不同的背叛

美国学者琼斯·沃伦（Jones Warren）将背叛定义为：在一段已经建立的、正在发生的关系中，产生的任何对于信任和忠诚的侵犯，以及关系中的阴谋、背信弃义及伤害另一方的行为。

使关系中一方感受到被背叛的行为有很多。一些可能是客观存在的背叛行为，其中包括把一方交给 Ta 的敌人，在关系中欺骗或者误导另一方，公开地暴露Ta的隐私和秘密，感情上忽视或遗弃他人等；另一些可能是主观上感受到被背叛，例如自己感到对于这段关系的期待和要求没有被满足。

从背叛者的目的来看，背叛大致可以分成两种：无意背叛和有意背叛。

1.无意背叛

无意背叛是指背叛者本身并没有想要伤害另一方的意图，可能只是在无意中做出了一些让受害者感到被背叛的事情。

其中，第一种可能性是，关系的双方对于关系的认知结构不一样。比如在婚姻中，一方可能认为，肉体上的出轨只是满足性欲的一种方式，而并不是对受害者的不忠；而另一方接受的教育和经验则让Ta认为，肉体的出轨就意味着背叛。这种情况的发生和双方欠缺足够深入的沟通有关。

这种问题同时也存在于友情之中。一方有可能认为，在自己困难的时候，对方主动来安慰是身为一个朋友应尽的义务；而另外一方则觉得，从自尊心的层面上来说，或许Ta并不希望让自己看到脆弱的一面，或者去刺探别人的隐私会触碰到边界。这时，一方也有可能感到对方背叛了自己，而对方却感到无辜甚至一无所知。

无意背叛的第二种情况是，背叛者有意地做出了隐瞒，但这种隐瞒通常出于善意的目的，是为了不让另一方受到不必要的伤害或者感到不舒服。比如，在一段亲密关系中，男方可能会因为不想让另一半觉得不舒服而选择掩盖他和一位非常有吸引力的女士一起共进午餐的事实，这种隐瞒的意图虽然是好的，但另一方很可能在知道真相之后误解对方的意图，并产生被背叛的感觉。

从一定程度上说，无意背叛是可以通过双方之间的交流与理解解决的。

2.有意背叛

有意背叛则是另一种情况，指背叛者主观地做出了背叛行为，不管以

什么理由来解释自己的行为，背叛的原因都是因为比起对方而言，他们更注重自己的利益。

有意背叛中也可分为两种情况，有预谋的和机会主义的。

有预谋的背叛指的是背叛者接近受害者，或与受害者建立关系的目的，就是为了在将来的某个时刻背叛对方。在这样的关系中，背叛者在一开始就不会像受害者那样在关系中投入太多，他们更倾向于在其中隐藏并伪装自己，等待着可以通过背叛他人得到利益的时刻。

而机会主义的背叛可能更加普遍。在这种情况中，背叛者建立关系的目的并不是为了将来某一时刻的背叛，他们在关系中也会有相应的付出与回应。他们的背叛可能是因为受到了一些诱惑，这种诱惑可能关乎性与金钱，也可能是个人需求方面的。之所以把这类背叛描述为机会主义的，是因为在受到这些诱惑后，背叛者会开始衡量“如果背叛自己可以得到的利益”和“维持原来关系的价值”，并很有可能在他们认为“背叛得到的价值更大”时选择破坏关系。

为什么有些人会背叛他人？

有些人背叛是出于嫉妒、个人私怨、复仇等多种原因，单纯地想要伤害对方；也有些人是因为背叛他人可以更轻易地得到自己想要的东西，因为通过背叛他人得到利益或成就并不需要太多努力与付出。

在亲密关系的背叛行为中，我们还能够发现一些深层的原因：

1.背叛是一种防御和保护

曾经的受害者有可能自己会变成背叛者。对于这类人而言，背叛可能是一种无意识的行为，是对自己的防御与保护。

在婚姻与家庭心理治疗师约翰·阿莫德奥（John Amodeo）的著作《爱

与背叛》（Love & Betrayal）中，他将这种无意识的背叛归结为童年受到伤害和背叛的产物。在童年时期遭到背叛（也有可能在童年时期看到父母之间的关系掺杂着谎言与背叛）的人，可能因此会觉得自己在关系中并不值得被尊重和重视。

此外，在过去的亲密关系中遭受过背叛的人，有一些也成长为了背叛者。这些人在日后的关系中，可能会期待来自另一方的拒绝，并因为要满足这种期待而做出一些有意让对方伤害和拒绝自己的事情。同时，因为曾经的经历，他们也有可能认为在关系的某个时刻，另一方一定会背叛自己，所以他们会自己选择在这个时间点之前先背叛对方。

2.主观的“被背叛”感与不切实际的期待有关

有的人对关系有着过高的要求，他们认为关系应该永远没有阴暗面和低谷，因此他们无法接受关系中正常的争吵与冷淡，也无法理解为什么对方有时并不能在第一时间理解自己，给予自己想要的安慰。

这些期待和需求经常并不是关系中的另一方可以给予的，这会给另一方很大的压力与负担。在这种压力之下，对方可能会因为付出与收获的不均等而选择放弃这段关系，或者为了回应期待而不得不撒谎。有时，即便背叛并没有真的发生，这些行为也有可能让期待过高的这一方感觉自己被背叛了。

而另外，当不切实际的幻想没有得到预想中的回馈时，他们可能会出于失望的心理而选择拒绝，不回应另一方在关系之中的互动，甚至主动地背叛来破坏这段关系。

被背叛会给人带来怎样的影响？

1.产生负面情绪

就像我们经常会用一个比喻来描述遭遇背叛时的感觉——背后被捅了一刀，被背叛之后，受害者感受到的负面情绪有很多，包括愤怒、悲伤、被遗弃感、嫉妒、愧疚和憎恨。

其中，最普遍的情绪是愤怒、失望与痛苦。这种情绪在对方背叛了自己的信任时特别明显。在一项调查中，分别有18%的男性和21%的女性报告，在被伴侣背叛后觉得自己丧失了安全感与归属感。

而被背叛导致的另一种情绪则是后悔，后悔的情绪往往不会和愤怒同时发生。有一些人会感觉是自己在关系中的一些行为导致了背叛的发生，为此感到后悔。

背叛也有可能会引发一些比较极端的情绪，其中最常见的就是强烈的憎恨，并伴随着一定程度的复仇的愿望。憎恨的产生，是因为受害者在被背叛的同时，感觉受到了一定程度上的羞辱与人格上的轻视。

2.长期的伤害和影响

即使在上述的这些负面情绪平息下来之后，背叛可能还会一直给我们带来伤害，它的影响远比我们自己想象的要深刻。它可能是有形的，也有可能从此埋藏在你的潜意识中，干扰着你之后与他人关系的建立与交往。比如，背叛行为可能引发心理上的创伤，并使受害者有类似创伤后应激障碍（PTSD）一般的症状。

被背叛的人还可能会遭受心理污染。在一些情况下，受害者会对触碰背叛者和与背叛者相关的物体，感到恶心与反胃。他们会觉得这些东西（包括背叛者）非常脏，一旦碰到了，可能还会有强迫性的清洗动作，以摆脱这种“自己被污染了”的感觉。

3.对关系的打击

最显著、最直观的影响就是背叛对关系的打击，比如使关系破裂。在

美国学者罗伯特·汉森（Robert Hansson）的研究中，86%的被背叛者最后都报告说，背叛破坏了他们的关系。

即便关系没有破裂，关系中的满足感也会显著下降。澳大利亚学者坎迪达·彼得森（Candida Peterson）在一项谎言和欺骗对于关系满足感的调查中发现，谎言与欺骗在一段关系中发生的频率，和双方对于这段关系的满足感成反比。也就是说，关系中的（被发现了的）谎言越多，双方对这段关系越不满足。

同时，关系中的背叛很可能会让受害者对建立全新的关系感到害怕与恐慌，因为背叛带给他们的伤害是如此巨大，如此意外，以至于很多人往往会因为害怕他人的背叛，而选择不再给予他人信任，或是更加消极地应对关系。

面对背叛你可以做些什么？

在这个世界上，我们通常只能掌控和自己有关的部分，遭受背叛有时是无法预测的。不过，有些背叛带来的伤害的确是可以避免或减轻的，特别是无意背叛产生的误会和不解。改变下面几件事，可能会在一定的程度上改变你现在的关系。

1.沟通

沟通在一段关系中总是非常重要，因为它可以让对方及时地了解到我们的需求和对关系的期待，同时也让我们明白对方的需求。这是能让一些潜在矛盾和情绪提前被发现、被解决的办法。它不仅可以避免背叛的发生，在背叛发生后，也可以在一定程度上避免关系的破裂。

这是因为，沟通（即使是充斥着愤怒的沟通）在一定程度上给双方提供了空间，受害者在情绪的宣泄中能让对方了解到背叛的后果，背叛者也可以抓住机会诚恳地道歉，并解释事件发生的前因后果。

2.不抱有不切实际的期待

如果你发现自己经常被背叛，并且总是对一段关系感到不满，你或许要思考改变一下自己对关系的期待了。就像上文所说，过高的期待会是关系中压力的来源，在最终结果上可能会让双方都感到痛苦。建立一段对等的关系，接受一段关系中的亲密和可能的疏远，并抱有合理的期待，可以让我们不过分地苛求对方，给予他们理解和适当的支持。

我们每个人在一生中都会被一些人背叛，也会给一些人带去被我们背叛了的感觉。接受（无论是自己还是他人）身上人性不完美的部分，是我们每个人都必经的功课。归根结底，背叛是一种行为，一个人做出了这样的行为，而不是这个人就是这样的人。把行为和人区分来看，无论对自己还是对别人都很重要。

有时候，背叛给我们带来的伤害更多地在于落差——因为对方是最亲最近的人，伤害才显得尤为深刻。但同样，也因为对方和你的亲密，意味着你有更多的机会去了解事情的原貌，厘清误会，有更大的可能解决问题。

跟你曾经伤害过的人说句对不起吧，无论Ta会不会原谅，能不能接受，甚至不一定能看到。知道背叛者的歉意，对被背叛的一方来说，在一定程度上有利于修复和重建受损的自我价值感。这对你们双方来说都会是一种释怀。

分手后，应不应该迅速开始新恋情？

经历了一段认真的恋爱，但还是分手了，如何才能缓解这种痛苦？不同的人会用不同的方式来应对：有的人喝酒，有的人找朋友哭诉，有的人拼命工作，也有人出去旅行。

而有的人，则选择马上开始一段新的恋情。在心理学领域中，这种关系被称作“反弹式关系”，它指在一段重要的浪漫关系结束后，立刻开始的一段新的关系，此时与前一段关系相关的感情还没有完全被解决。

我们真的能通过新的感情治愈分手的伤痛吗？这种感情给我们带来的影响是好是坏？让我们来聊聊这种“反弹式关系”。

什么是反弹式关系？

反弹式关系具有3个要素：

1.在前一段关系解体后，立刻建立起来；

2.在完全从一段关系中修复之前，就建立起来；

3.虽然进入反弹式关系的原因可能多种多样，但都拥有一种动机，即需要将自己的注意力从分手产生的负面情绪中分散出来。

研究发现：

a.与前任的关系持续时间越长，承诺程度越高，则更容易进入反弹式

的关系；

b.被分手的一方，也会比主动提出分手的一方要更容易进入反弹式的亲密关系，或性关系。

c.不安全依恋的人（痴迷型、回避型）会比安全型的人“空窗期”更短。

但回避型依恋的人，离开和开始新关系的方式通常不能算作典型的“反弹式关系”，因为他们会习惯性地埋藏自己的情绪。“他们倾向于迅速地切断和隔离上一段关系，然后前进。”美国亲密关系专家温迪·沃尔什（Wendy Walsh）表示，无论是他们主动提出的分手，还是他们是被分手的一方，都是如此。即便他们只是表面上从分手中走出，他们也并不是因为分手的痛苦和压力，而开始新恋情。

而痴迷型依恋的人，则更倾向于进入典型的反弹式关系。尤其当他们是被抛弃的一方时（而大多数时候的确如此），他们的压力水平最高，以反弹式关系作为处理压力的方式的可能性也越大。

痴迷型依恋的人，是那些在关系中总是表现得格外痴迷的人。他们希望每时每刻都和对方黏在一起，希望总是能感受到对方的爱。他们的自我评价很大程度上建立在对方的反馈上，而这种痴迷往往也正是人们抛弃痴迷型依恋者的原因。每次分手都会让他们非常痛苦。他们的痴迷需要有对象来接收，因此他们需要不断寻找新的感情释放的出口，并从他人身上得到对自我价值的重新确认。

“反弹式关系”对我们有好处吗？

我们常常会觉得，在分手后，在没有冷静下来的情况下急于开始一段新的关系是不好的。很多心理咨询师也如此认为，比如离婚咨询师凯西·梅耶（Cathy Meyer）就将反弹式关系称作一种权宜之计，是“为了能使生活继续向前，而做出的一种误入歧途的努力”。他们认为，在这段时间里，

当事人的情绪处于不稳定的状态，对前任还有着挥之不去的感觉，Ta只是出于失落、害怕孤独而开启新的关系，因此无法在考虑合适的对象上做出合理的决定，也无法处理好新的关系。

但也有研究证明并非如此：反弹式关系其实有一系列积极的作用。

1.分散注意力，缓解负面情绪

反弹式的关系可以是一种有效的负面情绪应对策略：新恋情一开始的那段“蜜月期”可以帮助你从痛苦的情绪中分散注意力，缓解自己的压力、愤怒、悲伤和焦虑的情绪。

研究显示，在分手后进入反弹式关系的人，比起保持单身的人来说，会更快地摆脱对前任的情感依恋，以及分手产生的负面情绪，比如愤怒、焦虑和孤独感，在痴迷型依恋程度越高的人身上，这种趋势越明显。

2.提高自尊和自信

反弹式关系还是自信的增强器——它能够使你确认自己是有魅力的，被需要的。分手之后，被分手的那一方往往会出现自我概念清晰度下降，甚至自尊水平崩塌的情况，我们可能会不那么确定“自己是谁”，也会怀疑自己的吸引力和价值。

美国学者克劳蒂亚·布伦博（Claudia Brumbaugh）对261名刚刚结束恋爱关系的被试者进行了调查，其中137名仍然保持单身，124名有了新的伴侣。通过量表和自我报告发现，和单身的人比起来，有新伴侣的人表现出了更高的自尊、对自己“被需要程度”的自信、信任感和幸福感；而在有新伴侣的人中，开始新关系越快（空窗期越短），幸福感和自信心更高。

3.改善依恋风格

依恋类型是可以变化的。研究发现，新关系的开始会对依恋风格的改善有所作用。比起保持单身的人来说，进入新关系的人在依恋风格上会更大程度上向安全型依恋转换，他们更容易信任和依赖另一半。

对于痴迷型依恋的人来说，他们最容易进入反弹式关系，而反弹式关系对他们来说，也尤其是一种改善自己依恋类型的好机会。因为研究发现，在3种依恋类型（安全型、痴迷型、回避型）的人中，痴迷型的人如果能够在反弹式关系中得到成长，那么他们的成长是最显著的，他们更能够对过去的经历赋予意义，并且更有可能转变成安全型依恋。也就是说，如果那些痴迷的人反思到了自己痴迷的状态和成因，并在新的关系中实践新的亲密模式，他们有可能获得最大的进步。而回避型依恋的成长则是最不显著的。

但在以下3种情况下，反弹式关系是有害的

尽管反弹式关系有以上这些好处，但在一些情况下，一段反弹式关系也是有害的。要判断反弹式关系是否有害，除去新的伴侣本身可能存在的问题以外，主要是看一个人对于新关系所持的态度，以及对前任和上一段关系的情绪。在以下这些情况，反弹式关系可能会带来负面的效果：

1.新的关系没有和上一段关系完全区分开

这可能包含以下几种情况——

a.在这段关系里，你没有脱离对前任的情绪

美国学者斯蒂芬妮·斯皮尔曼（Stephanie Spielmann）的纵向研究发现，对前任的渴望和新的亲密关系的质量，存在着彼此相关的关系：对前任的渴望越强，预示着新关系的质量越低；而新关系质量越低，则预示着对前任的渴望会更强。

因此，如果你在一段反弹式关系开始前，对前任的渴望没有消失，就会影响这段新关系的质量。而新关系质量不佳，本身又会反过来加强你对前任的依恋。这会让你陷入一种恶性循环。

b.你用对前任的标准去选择、理解和对待新的伴侣

很多人在反弹式关系中会出现移情的现象，他们可能会寻找和过去伴侣有某些相似之处的新伴侣，并将对过去伴侣的感情投射在新伴侣的身上。他们也会更频繁地将自己的现任和前任进行比较，也更爱利用前任来理解和分析现任。这可能是因为，他们希望通过这样的方式来获得一种“生活的稳定感”——即生活在一种相对熟悉、稳定的情况中（由于新旧伴侣是类似的，就仿佛旧日生活没有完全失去一样）。但研究显示，这种移情会降低新关系的质量。

c.建立新关系的态度是报复式、惩罚式的

有些人会抱着报复或者惩罚前任的目的去建立新的关系（尽管他们自己可能没有意识到这一点），希望能够“赢得”这场分手；有些人会在新的关系中做一些前任反对的、无法忍受的事情，想方设法让前任嫉妒或愤怒。

怀着这样的目的，一些人会选择报复式的性爱，它是“反弹式性爱”的一种典型形式，它往往非常频繁，并且可能会和相同的性伴侣反复发生。而研究发现，如果反弹式关系以让前任嫉妒为目的，会使得他们需要花费更长的时间从分手中恢复。

2.你只是带着“我只是想玩玩”的态度，但误导了对方

如果你明确自己只是想玩玩，不想开始一段认真的关系，也不一定就是不好的，它在一定程度上是缓解压力的方式。但需要注意的是，要让对方明确知道你的态度，你们双方需要取得一致的意向，不要出现另一方想

要的是一段长期的承诺关系，而你只是想玩玩的情况。如果对方对关系的缘起存在误解，新关系的发展必然会最终走向负面（即便你后来也投入了认真的态度）。

3.你无法忍受空窗，可能是一个“慢性反弹者”

你是不是在每一次关系结束后，都需要迅速找一个人填补空窗期？如果这样的情况总是发生，那么你可能是一个“慢性反弹者”，你需要思考一下其中的原因。如果你习惯长期从外界获得依赖，觉得孤独过于可怕，那么你可能很难用独立的态度面对每一段新的关系。

而无法面对空窗期会降低你对新伴侣的鉴别能力，它会让你缺乏理性地抓住身边出现的第一个人。而这个新伴侣可能本身就存在许多问题，只是你为了迅速反弹，而选择性无视。

如何识别这是不是一段“反弹式关系”？

1.如果你是刚分手的一方，你需要问自己：

你们是自然而然地被彼此吸引，还是你刻意寻找了这样一个对象？你是欣赏眼前的这个人，还是为了避开那些令人痛苦的情绪？你们是真的拥有情感的联结，还是你只是害怕没有伴侣的孤单？你是否已经完全放下，还是会经常想起前任，并把前任和现任进行比较？

如果答案都是后者，那么这段关系很可能对你们双方都是有害的。

2.有时候，你可能需要帮助自己的伴侣识别他们是否正在反弹中

他们在很多时候不自知，或者不愿意告诉你过去的经历。思考一下，对方是否会出现以下迹象：

Ta好像没有任何原因地就爱上了你，或者你感觉自己是在一些备选中被选出的。

Ta似乎并不想花时间和你彼此了解。

你们的关系好像发展得非常快，但又好像很慢。你们很迅速地同居，Ta等不及地把你晒到社交网络，尽管你们刚认识不久，Ta却表现得好像你们是非常长期的伴侣；但与此同时，你又总感觉和Ta还有距离，你们关系的实质没有那么亲密。

对你忽冷忽热：似乎Ta在孤独的时候会非常需要你，但在一些快乐的时候则可能忽略你。

Ta似乎没有完全忘掉前任：可能时不时地会提起前任（即便会说“你比Ta更好”），或者有时候，当你们一起出现在一些场合时，发现Ta的前任也出现在了那里。Ta似乎很想让自己的前任嫉妒。

你们的性生活非常频繁，似乎大大超越了你们感情发展的速度。

尽管Ta宣称自己已经和前任彻底分手，但你经常感觉到自己在被一把看不见的尺子衡量。

……

如果以上大多数都出现在你的伴侣身上，那么很有可能，Ta正处在“反弹”中，并且这段关系可能会对你们产生负面的影响。你可以就此事和你的伴侣聊聊。

怎样才能使一段反弹式关系变得积极？

如果你发现自己正处在有害的反弹式关系中，那么其实，这既是一个了解自己的好机会，也是改变的机会。你可以尝试以下几点：

1.进行自我评估

明确你所处的情绪状态，是非常脆弱、孤独，还是情绪已经得到了部分修复；识别愤怒、失望和悲伤的情绪是否还在影响着你。承认和面对自己拥有的负面情绪是第一步。

2.评估你的前一段，以及这一段关系

对于前任，你需要明确你是否还有复合的动机和可能，如果答案是否定的，那么你需要给自己从这段关系中走出来的决心和动力。而对现在的伴侣，你需要明确自己是否对Ta真的感兴趣，还是你只是把Ta当作工具。同时，你也需要明确，Ta对你来说是不是一个合适进入亲密关系的对象，能否让你提高自我价值感。

3.和伴侣进行坦诚的交流

如果在上一步，确定排除掉前任的因素后，对方仍然是你想要交往、有可能付出承诺的对象，也适合交往，那么，你应该坦诚地和对方交流你过去的经历，不要试图隐藏，并就你们对这段关系的走向进行沟通。不要说“我不确定要和你发展成什么样的关系，但我真的很喜欢你，希望我们的关系是排他的”这样的话。同时，注意倾听对方的意见和想法。

会不会立刻开始新关系，可能取决于你多久遇到一个新的人。但新的关系、新的伴侣无法帮你掩盖过去的问题。无论要不要马上开始新的关系，你都需要结束上一段感情，并面对和处理之前遗留的所有问题和情绪。

“其实你我这美梦/气数早已尽/重来也是无用/情愿百世都赞颂/最美的落红/敢舍弃才是勇。”重要的是，莫让旧梦成为心魔。无论是一个还是一双，你都需要全情投入新的生活。



为什么会无法对前任释怀？

“多年过去我依然会想起前任，这健康吗？我什么时候才算准备好了进入新生活？究竟什么才是所谓的‘释怀’？”

我们将从实证的角度聊一聊分手后的释怀。

分手以后，怎么样才算释怀？

关系的实质是由边界决定的。一个人与朋友之间、与恋人之间、与家人之间的边界会有亲疏、远近、厚薄的区别。对于亲近的人，我们所感受到的边界更薄，比如，我们可以允许他们参与自己重要的人生决定等等。

而一段关系的结束，或者说，当Ta决定要与你分开，在Ta心里，你们之间的边界由近到远，已经发生了改变。

研究认为，当一个人新的心理边界被确立起来，你承认并接受你与Ta的边界不再如恋人般亲密，与此同时，你与其他人之间的边界变得重新灵活起来，你和其他潜在对象的边界再次变得可亲近亦可疏远——这就可以被视为已经准备好要重新出发了。爱与被爱得以再次在你的生命里发生，而这也就是你对前任，对这段感情已经释怀的时候了。

释怀等于遗忘吗？

研究发现，事实上，大多数人在很长一段时间内都无法忘记前任，尤

其是当这个人对你的人生或多或少造成了一些正面或负面的影响时。然而，遗忘并不是释怀发生的前提。我们不必强迫自己遗忘，从而证明释怀。很多时候，恰恰是因为还没有释怀，所以强迫自己遗忘。

释怀，其实就是当你仍然允许Ta存在于你的记忆里，而Ta却已不再是一个不受控制的、时时刻刻侵占你思想的显著而具体的存在了。

已经释怀的你，也许还是会在打开抽屉，翻看曾经往来的信件时感慨万分，却不再一有空闲，脑袋里就被和Ta有关的回忆占满；不再循环播放“失恋曲库”，觉得字字珠玑说的都是你们；也不再每天不停翻看Ta在社交网络上的更新，只为了让自己觉得一切好像都还没有结束。

释怀等于原谅吗？

原谅也不是释怀的前提或必要条件。人不一定要原谅才能释怀，释怀也不一定就已经原谅。无论原谅与否，释怀对于你来说，就是与Ta有关的事情变得不再那么重要。

如果有人坚称，释怀必须建立在原谅的基础上，那么很有可能，Ta迟迟不肯原谅，其实是因为不愿释怀，不愿接受双方新的边界的一种表现。

假如，你的人生是一面镜子，这段曾经的感情是一个球体。释怀，就是当这面镜子里不再只有这个球体，且这个球体在镜子里显得越来越渺小。此时，你就会明白，其实无论它是黑是白都不再那么重要了。

“没有释怀”是什么样的感觉？

1.空缺感和不完整感

澳大利亚学者西莉亚·哈里斯（Celia Harris）等人认为，在一段长期稳定的感情中，情侣之间会逐渐形成共同的一套“人际认知系统”，并通过

这套系统来填补自己记忆里遗漏的部分，比如你可能不记得自己曾经为Ta做过什么，但Ta却记得你为Ta所做的每一件小事。

渐渐地，你们是因为彼此共同存在，而认识这个世界的。对方的认知是你认知系统的补充。所以，当失去对方后，人们会有一种“认知不再完整”的感觉。同时，因为填补这块认知空白（无论是自己填补还是由其他人填补）需要一段时间，在那之前，人们会主观感到这种缺失似乎无法填补。

值得注意的是，如果两个人在一起的时间够长，深度够深，如果两个人并不是在分手前就与其他人形成了共同的认知系统，那么无论是主动分手的一方，还是被分手的一方，其实都会感到这种空缺感和不完整感。

2.痛感

美国学者伊森·克罗斯（Ethan Kross）等人的研究发现，当遭遇分手时，我们大脑中控制肢体疼痛感的区域也变得十分活跃。所以说，失恋让我们感受到的心痛，是真实存在的，它的感受和生理疼痛很接近。

3.不理性的行为

例如：无所不用其极地争取，被坚定地拒绝却仍然固执相信还有复合的可能；对Ta日夜思念，以牺牲自己的睡眠、饮食、精神为代价；试图以学习、工作、社交填满自己的生活，却发现想起Ta根本不需要有空当，并且觉得这根本无法控制；声称世界上再无可以信任的人，更不存在所谓长久的感情（实质上还是允许自己的边界继续受前任的侵占——Ta让你不再愿意与他人建立“近而薄”的恋人边界）；疯狂投入到新的恋情，却又告诉自己，“从此，我爱的人都像你”。

美国学者艾伯特·瓦肯（Albert Wakin）认为，当人们在一定时间之后（她认为是6个月以上）仍然持续不断地出现类似以上的这些行为或情绪心理的表现时，就有可能被认为是病理性的。

也有一些学者认为，人们什么时候能重建新的心理边界，什么时候应该对前任和过去释怀，并没有一个普适的期限。在不影响个人正常的学习、工作、社交和生活功能的情况下，它都不应该被当作是个问题（不过，它显然会影响你向新的人打开自己的边界）。

而后一种看法也更接近目前心理学界看待“哀伤与丧失”的普遍观点，即人在面对丧失时所感受到的哀伤，不存在固定的时间期限，也不会有统一的表达方式。失恋的本质也是一种丧失——失去了亲密关系，失去了生活中的陪伴，失去了一些固有的信念，失去了一部分的自我身份感。人们会找到自己的方式来应对这种丧失，重要的是不去否认哀伤的存在，而生活也要能够在哀伤的同时继续。

为什么人很难一分手就马上释怀？

1.大脑决定了我们会留恋前任

因为人脑与现实间存在一种时间差。当我们在现实中与前任分开的时候，我们的大脑可能还处于对Ta的爱恋之中。

美国人类学家海伦·费舍尔（Helen Fisher）等人对一群刚刚遭遇失恋的人的大脑功能性磁共振成像（fMRI）的研究发现，当这些被试者看到自己最近一任前任的图片时，他们大脑中的腹侧被盖区（VTA）仍然是活跃的。VTA是我们大脑奖赏系统的一部分，当被激活时，会释放多巴胺等神经递质，使人感到快乐和兴奋。

但它并不是一个能够进行理性思考的脑区域，也并不能很快“明白”人们与前任分开了的客观事实，因而还保持着之前建立起来的前任与“快乐”之间的联系。

被试者们的脑成像还显示，他们的伏隔核（大脑中负责控制“得失与冒险行为”的区域），以及下丘脑（负责“释放催产素，促使人产生深层依恋”的区域），都处于激活状态。

这些神经生物学因素的存在可以解释为什么人们在分手后，还总是忍不住想念前任（可以从中感到快乐），也会做出一些不顾一切的举动（比较容易冒险），试图与前任复合（依然感到深度依恋）等等。

2.你以为**Ta**还是你想象中的人

美国学者戴维·布劳克（David Braucher）则认为，失恋之后，人会在一段时间内无法分辨“自己内心所想象的前任”和“前任真实的存在”之间的区别。而那些想象，往往又是由你与前任最美好的回忆以及内心的愿望所构成的。

因此，那些想象甚至会在失恋之后，成为给予安慰与支持的动力。例如，你可能会在完成了一项艰巨的任务之后，心中浮现出前任给予你鼓励的样子，尽管分手之后Ta对你从来不闻不问。但也就是这种想象，会让我们越发觉得自己离不开前任，固执地相信只有Ta是真心对自己好的。

一些人尤其不容易在分手后释怀：

1.不认为人格是灵活可变的人

研究发现，相信“人格是一个不变的整体”的人，更可能认为失恋就意味着失去了一部分的自我，这让他们很难从失败的感情经历中恢复过来；相反，认为人格是可变的人则更倾向于认为，前任和上一段感情都是塑造自己人格的众多经历中的一段，他们也因此更能够释怀。

2.当不释怀成为一种自我保护

比起重新开始，留在原地似乎更不容易受到新的伤害。尤其对于那些在前一段感情中受伤的人而言。与其进入新的关系中，承担再次受伤的风险，不如让伤害“到此为止”。不去释怀就好像可以避免受伤，这反倒成为

了他们安全感的来源。

3.缺乏自我关怀

自我关怀这一概念由美国学者克里斯廷·内夫（Kristin Neff）提出，主要指的是一个人能够：1）自我友善，即对自己宽容以待；2）认识到经历的普遍性，即这世界上有很多人也在同样经历着我们正在经历的一切；及3）情绪平静，即不会过度沉溺于痛苦的情绪中。

美国学者戴维·沙巴拉（David Sbarra）等人的研究发现，自我关怀程度高的人，越少感受到分手/离婚所带来的负面影响。而缺乏自我关怀的人，更容易苛责自己，总试图在自己身上找原因，如："我到底哪里不够好？是不是我改了，我们就能再在一起了？"因此缺乏自我关怀的人，通常也更难从上一段感情中释怀。他们的无法释怀，更多的是无法"原谅"自己。

4.其他现实因素的影响

感情的持续时间、分手距离现在的时间、对于这段感情的投入程度，以及分手的方式都会影响释怀的难度。例如，那种并不明确声明，只是忽然淡出的分手方式，被比利时心理治疗师埃丝特·佩瑞尔（Esther Perel）称为"幽灵式"的分手——你既不知道Ta离开的原因，也不知道Ta是否还会回来——似乎始终存在复合的可能，让人们的释怀变得很犹豫。

有什么办法能够帮助更好地释怀？

释怀对任何人而言都不会是一件容易的事，下面的一些方法或许能帮助我们更好地去释怀一段感情和那个人：

1.提高自我关怀

对自己宽容，不把过去这段感情的失败过分看作自己的责任，不一味自责和后悔。友善地对待自己，不进行太多自我批评，从而让情绪平静。因为如果不这样做，一味自责，无法原谅自己的心情会让人难以释怀。

2.重新叙述这段恋情给自己带来的影响

例如，对于那些把恋情结束叙述成自我的失败而无法释怀的人，可以尝试把这段失败的叙述当作重建自我身份，加深自我了解的机会。又例如，对于那些害怕因为失去恋人而不再是原来的自己的人，可以尝试把这种失去的叙述变成一个自省的机会，你可以在此时去思考“没有Ta的我是谁”“我所爱的、所厌恶的、所追求的到底是什么”。这会帮助人们更好地释怀。

3.一种有争议的做法：“反弹式关系”

反弹式关系是指，为了从上一段失败的恋情中恢复而贸然开始的一段恋情。这种做法颇有争议，在上一篇文章中已详细探讨过。

4.最后，一些最基础的东西往往看似简单，却最为重要：

- 照顾好自己，保证每天有足够的睡眠，健康饮食；
- 参与那些令你感到愉快的活动，比如重拾你的爱好；
- 如果你的前任开始了新恋情，这会让你感到难过甚至是愤怒，但不要忘记，你与Ta已不是从前的恋人关系，你们的边界已经发生了改变，不要试图做出报复性的行为，你需要给予Ta空间和尊重。
- 与那些能够倾听和给予你积极情感支持的人相处。在需要的时候，记得寻求专业人士的帮助。

电影《托斯卡纳艳阳下》（Under the Tuscan Sun）中有一句话：毋庸置疑，好的事情总会到来。而当它来晚时，也不失为一种惊喜。

祝所有分开的恋人们各自安好。

当恐惧婚姻时，你在恐惧什么？

如今，大龄单身青年似乎都面临着巨大的婚育压力，但另外，也有越来越多的人害怕婚姻。我们来聊聊恐婚。

现代人越来越恐婚了吗？

尽管婚姻被证明有诸多好处，但“延迟结婚承诺”的现象仍越来越普遍。2012年的美国“全国家庭成长调查”（NSFG）称，从1982年到2006~2010年，20~35岁男性和女性的初次结婚年龄一直在延后，而在2006~2010年，未婚同居的比例则从1982年的3%上升到11%。

有趣的是，在对婚姻的理解上似乎出现了性别差异。根据美国一家独立民调机构和智库机构，皮尤研究中心（Pew Research Center）在2012年发布的美国青年人婚姻观调查数据，同样是在18~34岁的年龄段里，男人和女人在15年内的观念变化趋势非常不同。认为“一段成功的婚姻是人生中最重要的事情之一”的男性从1997年的35%下降到了29%；而持有这一观点的女性，则由1997年的28%上升到了37%。

在《恐惧、害怕和焦虑的百科全书》中，恐婚的定义是“对结婚或进入稳定关系的恐惧”。它的反义词是“单身恐惧症”，即害怕不在一段亲密关系中。

“恐婚”这个词背后的个体可能代表了不同的想法、观点和状态。

与恋爱、同居或其他关系相比，婚姻的制度性更加明显。它既是你们

对彼此的承诺，也会使你们在法律上成为夫妻，这通常意味着：

当你们决定中止关系的时候，也需要通过正式、合法的途径；即便你们离婚，也需要以合法的方式来划分财产；如果有一方出现生病、没有自理能力的情况，另一方有权替Ta做出身体和经济上的决定；如果一方死去，另一方有继承Ta的财产的权利；你们在婚内生下的孩子会被认为是双方共同的孩子，双方都要对其负有养育责任；即便离婚，双方也有继续抚养孩子的义务……

这意味着，当你选择了一个结婚对象，在今后的人生中无论你们还在不在一起，都很难从彼此的人生中完全走开。

当恐惧婚姻的时候，你在恐惧什么？

1.失去的可能性和机会成本

这一点很容易理解。机会成本是一个经济学上的概念，它指的是，当我们从一系列互斥的选项中选出了最好的一项时，我们与此同时就失去了所有拥有其他选项的机会，失去了其他次好选项的价值。而已经选出了最好的一个选项，是一个理想中的情况，现实中我们都希望做一个这样的“理性人”，但又往往无法确定现有的是否是最佳的。

选择一个人结婚，就意味着失去了所有可能的其他对象（毕竟在约定俗成的婚姻中，亲密关系是排他的）。这句话听起来一点都不浪漫。可能在所有恐婚者的心里，都或多或少，或模糊或明确，有过这样的考虑。这本身也符合社会科学中普遍的假设：每个人都是朴素的经济又理性的个体，都会本能地权衡可能的收益。

2.害怕丧失绝对自主

第1点并不是很多人恐惧婚姻的最大因素。随着心智的成熟，人们很

容易理解到，世界上并不是从一开始就存在Mr. / Ms. Right，只有Mr. / Ms. OK。你和其中某个人相遇，是你们共同经历的时间、事件、在过程中和对方相处的一切经历，把对方变得不可替代，互相磨合成了Mr. / Ms. Right。这时，人们就不会那么害怕“沉没的机会成本”——因为无论是对于感情、专业、工作，“沉没的机会成本”恐怕都在一定程度上是幻象——当初真的选择了那条路，走得近了说不定发现还不如现在这个。

更多人最害怕的，是失去对自己的绝对控制权。选择和一个人进入一段互有承诺的关系，不可避免地意味着需要在某些时候做出个人的妥协。好的感情，考虑更多的是“我们”的利益，而不再是“我”的利益。但很显然，两个人的利益不会总是一致的。

一旦结婚，未来所有重大的人生选择，可能都不得不考虑对方的感受和利益，而这种束缚、不自由、牺牲感，对一些人来说会带来很大的不适。

3.对婚姻失败的恐惧

研究者发现，很多人恐惧婚姻，是因为在未婚时就开始考虑婚姻破裂的后果。一项针对未婚同居伴侣的研究发现，三分之二（67%）的伴侣表示，他们经常会有对未来可能离婚的恐惧——这是影响了他们的婚姻观和结婚计划的最重要的原因之一。无论对于中产阶级，还是工薪阶层来说，都是如此。

这种对失败的恐惧，对婚姻中可能出现的欺骗、背叛、拒绝、离弃的焦虑，都可能和童年时一些没有被识别和解决的创伤有关。一些人因为在过去的经历中见证了不好、不吸引人、令人痛苦或麻木的婚姻，这可能来自他们的父母、家人或者其他亲近的人，他们担心自己会重演那些人的套路。

4.害怕需要承担的责任

害怕婚姻的原因也有可能是“不想长大”导致的。“彼得·潘综合征”是流行心理学中的一个概念，由美国心理学家丹·凯利（Dan Kiley）在1983年提出，意为成年人（多指男性）在社会上表现出不成熟，在面对“长大”这件事时会出现非理性恐惧的现象，具体表现包括不负责任、缺乏自信、依赖心强、难以坚持、关系障碍等。（关于“彼得·潘综合征”，可翻至本书P153了解更多）

这样的人在面对一些需要负担起责任的情境时就会恐慌地逃开，比如要为自己做出人生选择，担负起经济上的责任，或者做出结婚的承诺。

5.害怕失去自我的边界

当我们进入真正的亲密关系时，都要经历边界的转换。而婚姻，无疑意味着个人的边界会最大限度地缩小和削弱，你需要将自己的生活和另一个人融合在一起。边界的削弱甚至接近消失，会使人焦虑。

边界的转换和融合可能是非常现实的。比如，你们要在法律意义上和彼此建立联系，在经济上和对方纠缠在一起（即便你们经济独立，也很难做到毫无瓜葛），你们要将各自生存所需的物质和资源与对方分享。还有一些边界的转换是心理层面的，由于和对方的边界融合，你会感到在情感上更脆弱，更容易受到伤害，会有失控感和被操纵感。

婚姻心理咨询中经常提到，婚姻中的斗争往往都围绕3件事：钱、性、家务分配。而双方对边界的一致认识，对于处理这3件事都有帮助。

6.害怕未知

对于一些人来说，最坏的情况不是一个糟糕的结果，而是不知道结果。当我们面对婚姻时，也是面对着这样一种不确定感：你要尝试和接受一种全新的关系，在这段关系中，未来有太多不可控的因素，你无法在当下控制它们。所以，面对不确定感时，我们很有可能会产生回避的态度，因为不迈出那一步，就意味着可能的负面后果都不会发生。

7.害怕被完全真实地看见

这真的是很多人恐婚的原因。

因为婚姻意味着你会被很大程度地暴露在对方面前。你的痘痘、肚腩、邋遢的生活习惯，你可能要和另一半一起经历你们衰老的过程：随着时间的变迁，你们会皮肤松弛、头发斑白掉落、身材走样。与身体的退化同时发生的，还有智力的迟钝和精神的退化，这些都会让一些人觉得难以接受。

内心深处，你害怕自己被完全地看见。虽然学习了很多“我要接受自己”“我要相信自己值得被爱”，但实际上还是没有把握自己能否在完全被看见以后，仍完全被爱——毕竟远远地看都是更吸引人的。

“恐婚”怎么办？

1.分清你在“恐婚”的形式下，真正恐惧的是什么

首先，你需要区别自己是真的选择放弃结婚这种方式，不受制度的束缚，还是不敢进入一段亲密关系，不敢爱一个人。你还要区别问题出现在哪里：是你和某个特定的Ta出现了亲密关系上的问题，还是结婚这件事本身就让你恐惧？

美国学者约翰·柯蒂斯（John Curtis）和瓦莱丽·苏斯曼（Valerie Susman）提出，当你不能识别你所恐惧的东西是什么的时候，可以试着抓住那些害怕的感觉，将你害怕的东西具体化，这样才能一个个地解决它们。

2.婚姻的确需要深思熟虑

恐惧婚姻的反面，并不是脑子一热就去结婚。研究表明，在决定的那

一刻你是否深思熟虑，会影响之后的婚姻质量——那些在结婚前经过仔细思考的人，日后的婚姻更加美满。冲动虽然浪漫，却不可靠。

美国学者加利纳·罗兹（Galena Rhoades）的研究针对418个18～34岁的被试者进行了5年的纵向研究，比对了他们结婚时的状态（是做好准备，还是仓促决定），婚礼的规模和准备工作情况以及之后婚姻的幸福度。结果发现，那些经过慎重考虑而确定关系的人，比通过随意性行为而确定关系的人，婚姻质量更高；在同居和结婚之前，双方曾经讨论过这一决定并达成共识的人，比那些觉得一切只是“顺其自然”地结婚的人，婚姻质量更高；有意识地给这段关系下定义、有计划地推进婚礼安排的人，比关系定义不明、婚礼安排仓促的人婚姻质量更高。

研究者认为，针对婚姻的决策会影响到之后的婚姻满意度：在婚姻这样的人生重大事件上，以更积极、更负责任的心态去做决策的人，更容易获得满意的婚姻，它可以帮你抵御一些未知的变数。

3.不结婚也可以是一种选择

抗拒婚姻有时是一种选择，因为在现代社会，你和一个人保持亲密关系的方式可以有很多种。

曾经，如果你要付得起账单、生养小孩，你就必须结婚，和另一个人共同负担这一切。而在现代社会，个体经济独立，尤其是女性的经济独立后，婚姻不再是实际生活的必需品。美国学者安德鲁·切尔林（Andrew Cherlin）曾提出婚姻发展三阶段：第一阶段是制度婚姻（1850年以前），主要停留在基础的共同生存需求上；第二阶段是友伴婚姻（1850–1965年），婚姻的重心逐渐转移到亲密和性的需求上；第三阶段（1965年至今）是自我表现婚姻，在这一阶段，婚姻的制度色彩前所未有地弱化，人们开始更多地将婚姻看成是实现自我价值的手段。

在最后一个阶段，年轻人婚姻观的一个明显特点是他们对婚姻的期待提高了，不愿意再迫于种种原因而待在一段并不那么完美的婚姻中，由此造成了结婚年龄的延迟。

当婚姻的制度色彩弱化以后，人们也不再以单一的名词或身份来定位彼此。“与过去的‘恋爱—结婚’单一模式不同的是，现在处于成年早期的年轻人选择不遵循已有的社会规范，而是以他们自己的方式来建立浪漫的联结。”美国学者泰勒·贾米森（Tyler Jamison）说。

有的人会和伴侣选择长时间的同居关系，但不以婚姻来约束自己。

有的人会选择开放式关系，即双方毫无保留地向对方表达自己的信息和想法，在保持关系的前提下，不要求伴侣的排他性，也不要求彼此之间的绝对忠贞。

还有一种新兴的、被称为“过夜情”的伴侣模式。他们承认彼此之间的爱情和关系，可能每周有三四天在一起生活，但仍然保留着各自的生活空间，也没有同居或者结婚的计划。他们这样做的原因是，一旦两个人完全地同居，让生活交织在一起，分开就会变得很难。而对于成年早期的年轻人，特别是还没有毕业的大学生来说，生活中充满了波动和不确定性，他们不愿意将自己卷入长期的承诺中。

这些关系的出现，使人们不再认为婚姻是恋爱的终极目标，而是会选择多种多样的、个性化的方式来相处。

文学史上有一位著名的恐婚者——卡夫卡，他从来不缺少爱情，却从来走不进婚姻。年轻时他曾经因为悔婚而接受“审判”，之后又和同一个对象两次订婚又悔婚，最终他承认自己没有结婚的能力。他说：“同女人在一起生活很难。人们这么做，是陌生感、同情心、肉欲、胆怯、虚荣逼出来的。”虽然这句话极度政治不正确，但从中我们的确能感受到一个恐婚者的焦灼。

后记：
KnowYourself主创们mini访谈

Q：为什么会建立这个叫KnowYourself的微信公众号呢？初衷是什么？简单介绍下团队吧！

A：一开始没想那么多，我们几个的年龄都处在成年初显期，那段时间我们自己思考自我探索的问题就比较多，像：自己为什么会成长为今天的样子？自己到底喜欢 / 适合什么样的生活状态？能够看到社会上存在各种不同的价值观，那自己究竟要选择信仰哪一种？

当时身边做公众号的女朋友很多，大家鼓励我把自己的思考与更多人分享。我就怀着“不能等想好了再做，不如边做边想”的心情，开了一个公众号。这个公众号就像一个小信号发射器，很快和我有类似想法的人就注意到了这个公众号，找到了我。

我们团队的背景比较多元，有不少都有海内外名校临床心理、社工、精神卫生专业背景，也有之前就在国内大型媒体集团负责新媒体和市场方面工作的，还有曾经在公关公司、4A 广告公司工作的。这种多元性给我们的公众号带来了它独特的气质。一方面我们在论述问题时，会采用专业的逻辑和角度；但另一方面也希望它们容易阅读、有趣好玩，这样才符合新媒体的传播规律；最后我们注重有品位的审美。

专业，有趣，还要美。公众号要这样，生活也要这样。

Q：你觉得目前在中国，大家对心理学的认知情况是怎么样的？大家

往往对心理学抱着一个怎样的态度？大家比较普遍的心理困惑又是什么？为什么会造成这样一个现状呢？

A：首先第一个误区是，国内很多人混淆“心理学”和“临床/咨询心理”的概念。心理学有很多的分支，不是所有学心理学的人，都是做心理咨询师的。他们可能是研究取向的，平时主要是做实验、搞研究，研究的内容也可能是大脑神经、社会组织心理等等，而只有临床/咨询心理方向，才会学习心理咨询的技术伦理，各种精神疾病的诊断治疗等。

第二个误区是混淆心理学和神秘学。我在生活里听到过一些人说，认为星座也是心理学。 以及把心理学和一些“修行”过于紧密地联系在一起。虽然仍然有一部分心理学理论是非实证的（例如学界一直还有精神分析是不是科学的争论），但总体来说，现代的、主流的大部分心理学都是基于实证主义存在的。神秘主义 / 玄学有它存在的道理，但它并不是心理学。

以前我以为国内大家普遍的心理困惑比较单一，和父母之间的问题、和伴侣之间的问题。比起国外还有很多成瘾物质、帮派、人种、性身份探索的问题，感觉多元化程度有差异。但随着我自己在国内咨询工作的开展，我发现其实各种各样的问题都存在，只是这个社会没有给他们空间被看见、被听见。

要说如何形成了现在国人心理状态的现状，就不能不说到 The Development Life Course Perspective（DLC）。这一理论指出，人是由他自身、环境以及过去的重要经历共同型塑的。中国人有一些共同的时代经历，例如文化大革命，也包括改革开放，这些重大的社会事件给那一个时代的人带来了很多相似的经历和感受。而其中一些创伤性的部分，又会通过代际传承下来（通过父母照养孩子的方式等）。另外，现在年轻一代人正受到各种新的文化形态和价值观的冲击，这些东西和上一代人所相信和熟悉的东西有极大的不同。代际创伤的传承，多元价值观的冲突，对这一代人有普遍的影响，也是因此，自我探索——认清自己身上哪些是不良的传承，多元价值观中又是哪种最适合自己——在这个时代被人需要的程度，又比以往要高得多。

但心理学在中国起步较晚，临床/咨询方向心理学的学校教育尤其不成熟。这个方面我就不多谈啦，也没有那么了解其中的历史原因。

Q：话说你们的一些文章中透出了女性主义观点，你们是怎么看待临床/咨询心理学与性别平权等问题的关系的？

A：一切忽视社会因素的临床工作都是耍流氓。我们每个人，都处在特权/压迫的语境中。如果我们仔细思考，我们会发现自己在一些维度中享有着更多的特权，而在一些维度中更加处于劣势：男性/女性，大城市/小县城，壮年/儿童或老年，富裕/贫穷……你在这些维度上受到的特权/压迫，很大程度上影响着你现在的处境以及心理状态。

另外，我自己做心理咨询第三、第四年的时候，我越来越感受到一些系统性的问题给我的临床工作带来的影响。比如一个来访，她非常需要面对面的咨询和支持，但当地（小城市）却没有几位接受过正规训练和督导的咨询师。一些受到家暴的来访，其实需要庇护所，但中国没有完善的反家暴保护。所以我认为一个好的临床工作者，同时一定也会是一个维权呼吁者。

我觉得平权是所有人都应该关注的问题。因为无论此刻你觉得自己离被压迫多么遥远，总有一天你会在某一个维度上成为被压迫的一方（你起码会老）。这事儿归根结底不是为了别人，只是为了自己。

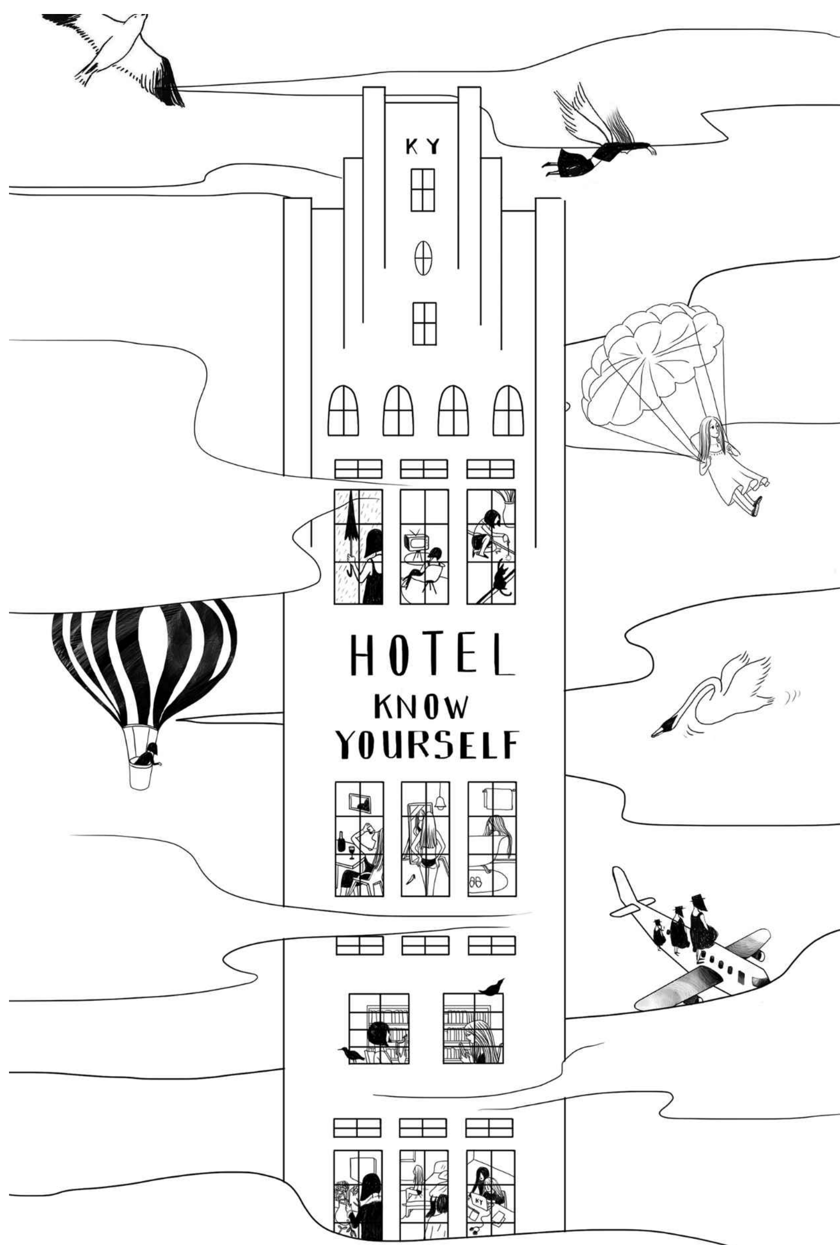
Q：为什么想要出这本书呢？想要给读者带来什么？想和读者说什么？

A：因为粉丝厚爱，想要买我们的精选集，哈哈。不敢说我们能给读者带来什么，肯定是给不了什么答案，只希望能够提出“对的问题”就够了。

想和读者说，不要盲信任何人的观点，但是首先还是要吸收足够多的他人的观点。看见世界，然后才能看清自己。祝我们和你们都能找到能够引领我们过好这一生的价值观和信念——归根结底，幸福是精神的。

“你我相逢在黑夜的海上，你有你的，我有我的方向。你记得也好，最好你忘掉，在这交会时互放的光亮。”

END


KY
HOTEL
KNOW
YOURSELF



新浪微博@果麦文化|微信公众号_果麦文化

所以，一切都是童年的错吗？

产品经理｜王菁
封面设计｜董歆昱
Kindle电子书制作｜李元沛
出品人｜瞿洪斌



谢谢。您选择的是一本果麦图书

诚邀关注“果麦文化”微信公众号